

Psihologie practică



**SUSAN FORWARD
DONA FRAZIER**

Șantajul sentimental

Cum să te aperi când alți oameni folosesc frica,
obligația și vina ca să te manipuleze



Susan Forward, Ph.D.,
cu Donna Frazier

Șantajul sentimental

*Cum să te aperi când alți
oameni folosesc frica, obligația
și vina ca să te manipuleze*

Traducere de
Marilena Dumitrescu



Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta colecției:
FABER STUDIO (S. Olteanu, A. Rădulescu, D. Dumbrăvician

Director de producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
VICTORIA GÂRLAN

Corectură:
EUGENIA URSU
EUGENIA ȚARĂLUNGĂ

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FORWARD, SUSAN

Șantajul sentimental: Cum să te aperi când alți oameni folosesc frica, obligația și vina ca să te manipuleze
/ Susan Forward, Ph.D., cu Donna Frazier; trad.:
Dumitrescu Marilena - București : Editura Trei, 2008

ISBN 978-973-707-225-2

I. Frazier, Dona

II. Dumitrescu, Marilena (trad.)

159.923.2

Această carte a fost tradusă după
*EMOTIONAL BLACKMAIL, When the People in Your Life Use Fear,
Obligation, and Guilt to Manipulate You*
de Susan Forward și Donna Frazier

Copyright © EMOTIONAL BLACKMAIL © by Susan Forward
„Published by arrangement with Adams Media
an F+W Publications Company, 57 Littlefield Str., Avon,
MA 02322, USA“

Copyright © Editura Trei, 2008,
pentru ediția în limba română

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: office@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-225-2

Cuprins

Introducere	11
Ce este șantajul sentimental?	16
Pierduți în „ceață”	17
Limpezirea situației	18
Pentru șantaj e nevoie de doi.....	20
Rolul pe care îl jucăm noi	21
Prețul pe care îl plătim.....	22
Cum trecem de la înțelegere la acțiune	24
Un vocabular nou pentru schimbări.....	24

Partea întâi

Să înțelegem tranzacția șantajului

1 Diagnosticul: șantaj sentimental	31
Cele șase simptome fatale	32
Dacă este atât de clar, de ce nu vedem nimic?	36
Dreptul de a fixa limite.....	37
Un conflict, două soluții	40

Care este motivul real?	45
De la flexibil la înțepenit.....	46
2 Cele patru chipuri ale șantajului.....	51
Punitivul.....	52
Autopunitivii	64
Martirii.....	69
Ispititorul.....	74
Orice funcționează	79
3 „Ceața” sentimentelor care ne orbesc.....	81
Realitatea cuvântului	
care începe cu t: teama.....	83
Obligația	92
Vinovăția	100
Fire împletite	104
Fără un statut al limitelor	105
Când sentimentul justificat al vinovăției	
scapă de sub control.....	107
Pierduți în „ceață” și dezorientați.....	108
4 Instrumentele meseriei	110
Spin-ul.....	111
Patologizarea	117
Înrolarea aliaților	126
Comparațiile negative.....	130
5 Lumea interioară a șantajistului	136
Legătura cu frustrarea.....	137

De la frustrare la pierdere	138
Pierderea și dependența	139
Un amestec de cauze	141
Când o criză	
devine un catalizator.....	143
O viață de vis.....	145
Străini intimi	147
Ei — personajul principal.....	148
A face din tânțar armăsar	150
A câștiga bătălia,	
a pierde războiul.....	153
Consecința pedepsirii.....	155
Reducerea pierderilor.....	157
A da o lecție	158
Bătălii vechi, victime noi	160
Mentținerea unei legături strânse.....	162
Despre altceva este vorba	164

6 Este nevoie de doi

Puncte sensibile.....	166
Trăsăturile care ne fac să fim vulnerabili	
în fața șantajului	168
Împătimiții aprobării.....	169
Cel ce evită mânia/ pacificatorul	175
Cel ce își asumă vina	180
Inima sensibilă	185
Cel ce se îndoiește de sine	191
O problemă de echilibru	194
Antrenăm noi înșine șantajistul.....	195
Autoșantajul	199
Atenționare	201

7 Impactul șantajului	202
Impactul asupra respectului de sine.....	203
Impactul asupra propriei stări de bine.....	209
Trădarea altora pentru împăcarea șantajistului ...	213
Impactul asupra relației	215

Partea a doua

Transformarea înțelegerii în acțiune

Introducere: vremea schimbării	223
Pas cu pas.....	225
8 Înainte de a începe	228
Primul pas.....	229
Reversibilitatea comportamentului de conformare	233
Lansarea unui S.O.S.	237
Etapa întâi: Stop	237
Etapa a doua: deveniți observatori	251
9 Momentul deciziei.....	261
Cele trei categorii de solicitări	261
Nu-i mare lucru.....	263
Când miza este mai mare	270
Decizii majore în viață: abordați-le cu precauție	277
10 Strategia	295
Strategia 1: comunicarea nondefensivă.....	296

Strategia 2: înscrieți șantajistul la categoria aliați	314
Strategia 3: trocul	319
Strategia 4: folosirea umorului	325
Evaluarea rezultatelor	327
Veți fi mai puternic	331
11 Dispersarea „ceții”	333
Sentimente vechi, răspunsuri noi	334
Să începem cu sentimentele	335
Deconectarea punctului sensibil al fricii	337
Deconectarea punctului sensibil al obligației.....	352
Punctul sensibil al vinovăției	358
Epilog	371
Miracolul schimbării.....	372
Întoarcerea acasă	374

Introducere

I-am spus soțului meu că urma să fiu ocupată cu un curs, o dată pe săptămână, seara, și s-a supărat teribil, în felul său specific, tăcut. „Ai să faci cum vrei tu, oricum întotdeauna numai așa faci”, mi-a spus el, „dar să nu ai pretenția să mă găsești așteptându-te să vii acasă. Eu sunt întotdeauna disponibil, când ai tu nevoie de mine; tu de ce nu poți fi, pentru mine?” Știam că argumentul lui era stupid, dar m-a făcut să mă simt egoistă. Mi-am retras taxa de participare. — LIZ

Intenționez să plec de Crăciun într-o călătorie cu soția, într-o vacanță pe care o așteptam amândoi de mult. I-am telefonat mamei, să-i spun că ne luasem, în fine, bilete, dar ea a început să plângă. „Și ce facem cu masa de Crăciun?”, a spus ea. „Știi că toată familia se adună cu acest prilej. Dacă, în loc să veniți, voi plecați, veți strica petrecerea pentru toți ceilalți. Cum poți să-mi faci așa ceva? De câte ori crezi că mi-a mai rămas să sărbătoresc Crăciunul?” Așa că, desigur, am cedat. Soția o să mă omoare, dar nu văd cum m-aș fi putut bucura de vacanță, sub povara unei asemenea vinovății. — TOM

M-am dus să-i spun șefului că aveam nevoie de ajutor sau de un termen de predare mai realist, pentru un proiect important la care lucram. Imediat ce i-am pomenit că simțeam nevoia de a reduce stresul, m-a atacat. „Știi cât de mult vrei să te întorci la familie”, a spus el, „dar, chiar dacă ei îți simt lipsa acum, se vor bucura de promovarea pe care o intenționăm pentru tine. Avem nevoie de un jucător în echipă, care să fie cu adevărat dedicat funcției lui — am crezut că tu ești acela. Dar du-te. Stai mai mult cu copiii tăi. Numai că nu uita, dacă acestea sunt prioritățile tale, noi va trebui să reconsiderăm planurile pe care le aveam cu tine”. M-am simțit atacat la coarda sensibilă. Acum nu mai știu ce să fac. — KIM

Despre ce este vorba aici? De ce unii oameni ne lasă impresia că „Am pierdut din nou. Întotdeauna eu cedez. N-am spus ce simt cu adevărat. De ce nu reușesc nicio dată să mă fac înțeles? Cum se face că nu pot să-mi susțin punctul de vedere?” Știm că am fost înfrânți. Ne dăm seama că resimțim frustrare și nemulțumire și înțelegem că am renunțat la propria dorință, pentru a face pe plac altcuiva, dar nu știm să procedăm altfel. Cum se face că alții reușesc să ne domine sentimental, iar noi ne simțim înfrânți?

Oamenii cu care ne confruntăm în situațiile de acest fel, din care nu putem ieși învingători, sunt manipulatori abili. Ei ne învăluie într-o intimitate reconfortantă atunci când obțin ceea ce doresc, dar sfârșesc adesea prin a ne amenința pentru a dirija lucrurile conform propriei voințe, iar dacă nu reușesc să facă acest lucru, ne îngroapă sub povara vinovăției și autoreproșurilor. Am putea crede că își construiesc în mod deliberat anu-

mite strategii pentru a obține de la noi tot ceea ce vor, dar, de cele mai multe ori, nu conștientizează că fac acest lucru. Într-adevăr, mulți par amabili sau complet inofensivi.

În general, există o anumită persoană — partenerul, unul dintre părinți, un frate, un prieten — care ne manipulează atât de constant, încât părem a uita complet că suntem de fapt oameni în toată firea. Chiar dacă în alte privințe suntem capabili și avem succes, în fața acestor persoane ne simțim vrăjiți, lipsiți de putere. Ne au la degetul lor cel mic.

S-o luăm, de pildă, pe clienta mea, Sarah, reporter specializat în domeniul juridic. Sarah, o brunetă energică, are o relație de aproape un an cu un constructor pe nume Frank. Un cuplu unit, între 30 și 40 de ani, doi parteneri care se înțelegeau bine — până când s-a pus problema căsătoriei. În momentul acela, mi-a spus Sarah, „întreaga lui atitudine față de mine s-a schimbat. Parcă voia să mă verifice prin tot felul de probe”. Lucrurile au ieșit la suprafață la un sfârșit de săptămână, când Frank a invitat-o să petreacă două zile romantice la casa lui de vacanță, la munte. „Când am ajuns, totul în casă era acoperit de huse și plin de cutii cu vopsele, iar el mi-a pus o pensulă în mână. Ce era să fac, m-am apucat de vopsit”. Au muncit de dimineață până seara, aproape fără să vorbească, iar când, în cele din urmă, s-au așezat să se odihnească, Frank a scos un inel de logodnă cu un diamant uriaș.

„L-am întrebat «Ce se întâmplă?»”, mi-a povestit Sarah, „iar el mi-a spus că voise să știe dacă sunt om de nădejde, dacă mă pun serios pe lucru și dacă nu cumva mă aștept să facă el totul”. Desigur, lucrurile nu s-au terminat acolo.

Am fixat o dată și am început pregătirile, dar treceam prin sușuri și coborâșuri, ca o jucărie yo-yo. Îmi făcea cadouri, dar mă și testa. Dacă la un sfârșit de săptămână nu voiam să am grijă de copiii surorii lui, îmi spunea că nu aveam simțul familiei și că, poate, ar fi trebuit să anulăm nunta. Sau dacă vorbeam despre extinderea afacerii mele însemna că nu-i eram devotată lui. Așa că, bineînțeles, am amânat acest plan. Lucrurile au continuat la fel, iar eu cedam întotdeauna. Îmi spuneam mereu că el e un om minunat, că probabil se teme de căsătorie și că vrea să se simtă în mai mare siguranță lângă mine.

Amenințările lui Frank nu erau rostite cu glas tare, cu toate acestea erau pe deplin eficiente, pentru că alternau cu o intimitate suficient de stimulatoare pentru a ascunde ceea ce se întâmpla în realitate. Iar Sarah, ca majoritatea dintre noi, se scufunda din ce în ce mai adânc.

Ea ceda manipulărilor lui Frank pentru că, în etapa respectivă, i se părea normal să-l facă pe el fericit — era în joc ceva important. Ca noi toți, Sarah era nemulțumită și frustrată de amenințările lui Frank, dar justifica propria capitulare prin dorința de înțelegere.

În relațiile de acest fel, ne concentrăm atenția asupra nevoilor celeilalte persoane în detrimentul propriilor nevoi și ne mulțumim cu iluzia temporară a siguranței pe care ne-am furnizat-o nouă înșine, cedând. Am evitat conflictul, confruntarea — și, deopotrivă, șansa unei relații sănătoase.

Aceste interacțiuni exasperante se numără printre cele mai frecvente cauze de fricțiuni în aproape toate relațiile, în pofida faptului că ele sunt rareori identificate și înțe-

lese ca atare. De multe ori, situațiile de manipulare sunt numite *erori de comunicare*. Ne spunem în sinea noastră „Eu acționez sub impulsul sentimentelor, iar el sub cel al rațiunii” sau „Ea are alt mod de gândire”. În realitate însă, sursa fricțiunii nu este stilul de comunicare, ci mai degrabă faptul că o persoană își impune punctul de vedere în detrimentul celeilalte. Este vorba aici de mai mult decât o simplă neînțelegere — este vorba despre lupta pentru putere.

De-a lungul anilor, am căutat o modalitate de a descrie această luptă și ciclul comportamental supărător spre care conduce ea și am constatat că, atunci când le spun că ceea ce îmi descriu ei este pur și simplu un șantaj — șantaj *sentimental* —, oamenii răspund aproape invariabil prin a recunoaște că așa este.

Îmi dau seama că termenul *șantaj* trimite la imagini sinistre cu criminali, frică și extorsiune. Este desigur greu să vă gândiți la soții voștri, la părinți, la șefii voștri, la frați sau la copii în acest context. Cu toate acestea, ați descoperit că *șantaj* este singurul termen care descrie cu acuratețe ceea ce se întâmplă. Tocmai duritatea termenului este cea care ne ajută să străpungem negarea și deruta ce umbresc prea multe relații, iar făcând acest lucru, ajungem la limpezire.

Vreau să vă sigur de un lucru: simplul fapt că într-o relație de apropiere există șantaj sentimental nu înseamnă că ea este sortită eșecului. Ci doar că trebuie să recunoaștem cinstit comportamentul care ne doare și să-l corectăm, așezând relațiile înapoi, pe o fundație mai solidă.

Ce este șantajul sentimental?

Șantajul sentimental este o formă de manipulare puternică, prin care oameni apropiați nouă amenință, direct sau indirect, să ne pedepsească dacă nu facem ceea ce doresc ei. În miezul oricărui tip de șantaj se află o amenințare, care poate fi exprimată în mai multe feluri: *Dacă nu te porți cum vreau eu, vei suferi.* Un șantajist cu intenții rele poate amenința că va folosi ceea ce știe despre trecutul unei persoane pentru a-i distruge acesteia reputația sau va cere bani pentru a ascunde un secret. Șantajul sentimental ține mai mult de viața personală. Cei care practică șantajul sentimental știu cât de prețioasă este pentru noi relația cu ei. Cunoscut pârțile noastre vulnerabile. Adesea cunosc secretele noastre cele mai ascunse. Și, oricât de mult ar ține la noi, când simt că lucrurile nu evoluează pe voia lor, folosesc aceste informații intime pentru a formula amenințări capabile să le aducă rezultatul dorit: supunere din partea noastră.

Știind că noi ne dorim iubire și aprobare, cei ce ne șantajează amenință să nu ni le mai ofere pentru moment sau niciodată, ori ne fac să simțim că trebuie să le câștigăm. De exemplu, dacă vă mândriți cu faptul că sunteți generoși și grijulii, persoanele care vă șantajează vă pot pune eticheta de egoiști și lipsiți de sensibilitate, dacă nu cedați dorințelor lor. Dacă puneți preț pe bani și pe sentimentul de securitate, cel ce vă șantajează poate formula condiții pentru a vi le asigura sau vă poate amenința cu suprimarea lor. Iar dacă îl veți crede pe șantajist, riscați să cădeți într-un tipar care implică cedarea controlului asupra deciziilor și comportamentului vostru.

Intrăm într-o horă a șantajului, o horă cu mii de pași, configurații și parteneri.

Pierduți în „ceață”

Cum se face că atât de mulți oameni inteligenți și capabili bâjbâie când ajung în situația de a înțelege un comportament altminteri evident? Un motiv fundamental este acela că persoanele care ne șantajează fac manipularea imposibil de sesizat, pentru că își ascund acțiunile învăluindu-ne într-o ceață deasă. Ne-am împotrivi dacă am putea, dar ei își iau toate măsurile să nu putem vedea, literalmente, ce ni se întâmplă. Folosesc cuvântul „ceață” ca metaforă pentru confuzia pe care o creează în mintea noastră șantajistii, dar și pentru lenti-la prin care o putem disipa. „Ceață” înseamnă în același timp Teamă, Obligație și Vinovăție, instrumentele cu care operează șantajistii. Aceste persoane pompează asemenea sentimente în relațiile lor cu oamenii, asigurându-se că ne va fi teamă să-i supărăm, că ne vom simți obligați să le ascultăm voința și teribil de vinovați dacă nu am face-o.

Deoarece este foarte dificil să străpungem ceața acestor sentimente și să recunoaștem șantajul sentimental atunci când el se produce — uneori chiar și retrospectiv —, am pus la punct următoarea listă pentru a vă ajuta să stabiliți dacă sunteți ținta unui șantaj.

Există oameni importanți în viața voastră care:

- amenință să vă facă greutăți, dacă nu faceți ce vor ei?

- vă amenință permanent că vor pune capăt relației, dacă nu faceți ce vor ei?
- vă spun sau vă dau de înțeles că nu-și vor purta singuri de grijă, că își vor provoca singuri un rău sau că vor face o depresie, dacă nu faceți ce vor ei?
- vor în permanență tot mai mult, indiferent cât de mult le oferiți voi?
- presupun cu regularitate că veți ceda în fața lor?
- ignoră sau discreditează cu regularitate sentimentele și dorințele voastre?
- fac promisiuni nechibzuite, întâmplător legate de comportamentul vostru, dar pe care rareori și le respectă?
- vă pun în mod consecvent eticheta de egoist, rău, lacom, lipsit de sensibilitate sau nepăsător, dacă nu cedați în fața lor?
- vă copleșesc cu aprobarea lor atunci când cedați, dar vă dezaprobă când n-o faceți?
- folosesc banii ca armă pentru a obține ceea ce vor?

Dacă ați răspuns da fie și la o singură întrebare, înseamnă că sunteți supuși unui șantaj sentimental. Vreau să vă asigur însă că există numeroase schimbări pe care le puteți opera pe loc, pentru a vă îmbunătăți situația și starea generală.

Limpezirea situației

Înainte de a face o schimbare, trebuie să limpezim confuzia legată de modul de funcționare a relației noastre cu o persoană care ne șantajează. Trebuie să

aprindem lumina. Este un pas vital pentru a pune capăt șantajului sentimental, deoarece, chiar în timp ce noi ne străduim să risipim ceața celor trei sentimente despre care am vorbit, șantajistul are grijă să o îngroașe. În pofida cunoștințelor aprofundate pe care le-am acumulat în ultimul timp în privința stărilor noastre de spirit, a psihicului și a motivației, când ne confruntăm cu sentimentele din care este constituită „ceața” — teamă, obligație, vinovăție — simțurile ne sunt diminuate, iar senzorii care ne ghidează de obicei într-o relație se umplu de paraziți atmosferici. Șantajistii se pricep foarte bine să camufleze presiunea sub care ne țin, iar noi o resimțim cel mai adesea într-un fel care ne face să ne punem sub semnul întrebării propriile percepții. Mai mult, există adesea o mare diferență între ceea ce fac oamenii care ne șantajează și felul benign, adesea plin de afecțiune, în care își interpretează ei acțiunile și se evaluează pe sine. Noi resimțim confuzie, dezorientare și iritare. Dar nu suntem singuri. Șantajul sentimental este o dilemă care afectează milioane de oameni.

Pe parcursul acestei cărți, traversând istorii de caz dramatice, veți întâlni oameni care se confruntă cu șantajul sentimental — și care găsesc modalitățile de a-i pune capăt. Sunt poveștile unor oameni reali, cu sentimente reale și cu conflicte reale. Sunt oameni cu care vă veți identifica — bărbați și femei care funcționează cu multă competență, tact și eficiență în multe domenii ale vieții lor, dar care au căzut în capcana șantajului. Dacă vă veți deschide sufletul, veți învăța mult de la ei. Poveștile lor sunt fabule moderne, lecții de viață care vă pot îndruma și vă pot ghida în viață.

Pentru șantaj e nevoie de doi

În prima jumătate a acestei cărți, vă voi arăta exact cum funcționează șantajul sentimental și de ce unii dintre noi suntem în mod deosebit vulnerabili în fața lui. Voi explica în detaliu cum funcționează o tranzacție bazată pe șantaj și ce vrea fiecare dintre părțile participante la tranzacție, ce primește și cum primește. Voi explora sufletul șantajistului, o sarcină ce ar putea părea descurajantă pentru început, pentru că șantajistii nu au toți același stil sau aceleași trăsături de caracter: unii sunt pasivi, alții chiar agresivi. Unii sunt discreți, iar alții extrem de subtili. Unii ne comunică exact care vor fi consecințele dacă îi supărăm, alții vor sublinia cât de mult îi facem să sufere. Cu toate acestea, oricât de diferiți vor părea la suprafață, toți au în comun anumite trăsături, caracteristici care alimentează comportamentul lor abuziv. Vă voi arăta cum folosesc șantajistii sentimentele care alcătuiesc „ceața” și alte instrumente și vă voi ajuta să înțelegeți ce îi mână.

Vă voi arăta că teama — teama de a pierde, teama de schimbare, teama de respingere, teama de a pierde puterea — este un teren comun sub picioarele celor care ajung să practice șantajul. Pentru unii, aceste temeri își au rădăcinile într-o îndelungată istorie a stării de anxietate și a sentimentului de inadecvare. Pentru alții, ele pot constitui un răspuns la îndoieli mai recente și la stresul care le-a subminat încrederea în propria siguranță și competență. Vă voi demonstra că potențialul de șantaj crește amețitor pe măsură ce în viața șantajistului se acumulează temeri. Și vă voi arăta cum evenimente pline de consecințe, cum e cel de a fi respins de persoana iubită ori pierderea sluj-

bei, divorțul, pensionarea sau boala pot transforma cu ușurință o persoană apropiată într-un șantajist.

Rareori oamenii apropiați care folosesc șantajul sentimental sunt indivizi ce se trezesc dimineața gândindu-se „Cum îmi pot distruge victima?” Ei sunt mai degrabă oameni pentru care șantajul este tocmai ceea ce le permite să se simtă siguri și stăpâni pe situație. Dar, oricât de siguri pe sine ar părea la o primă vedere, șantajistii acționează sub impulsul unui anumit grad de anxietate.

Când ei plesnesc din degete, iar noi sărim în poziție de drepti, șantajistii se simt puternici pentru o clipă. Șantajul sentimental devine arma lor de apărare împotriva durerii și a fricii.

Rolul pe care îl jucăm noi

Fără ajutorul nostru însă, șantajul nu poate prinde rădăcini. Țineți minte: pentru șantaj este nevoie de doi oameni — avem de-a face cu o *tranzacție* —, și următoarea etapă va fi să vedem care este contribuția noastră, ca ținte ale șantajului.

Fiecare dintre noi aducem într-o relație propriul nostru set de puncte sensibile — irităările acumulate, regretele, nesiguranța, temerile, supărările. Acestea sunt punctele noastre slabe, locuri care ne dor, dacă sunt atinse. Șantajul sentimental funcționează numai atunci când lăsam oamenii să afle că au atins aceste puncte sensibile și că, dacă vor apăsa pe ele, noi vom sări în sus. În tot cuprinsul acestei cărți vom desluși felul în care experiențele trăite în viață au configurat răspunsurile sentimentale ce furnizează energie punctelor noastre sensibile.

Este fascinant să urmărim cum a evoluat filosofia comportamentului uman, de la a ne considera victime, la a ne încuraja să ne asumăm responsabilitatea vieții și problemelor personale. Nicăieri această evoluție nu este mai importantă decât în arena șantajului sentimental. Este ușor să ne focalizăm pe comportamentul altora și să ne gândim că, dacă se schimbă *ei*, totul va fi bine. În realitate, este necesar să găsim voința și curajul de a ne înțelege pe *noi înșine* și să schimbăm felul în care *noi* interacționăm cu potențialii șantajști. Nu este ușor să recunoaștem că, cedând, nu facem decât să-l învățăm pe șantajist cum să ne șantajeze. Adevărul greu de acceptat este următorul: capitularea noastră îl recompensează pe șantajist, iar de fiecare dată când recompensăm pe cineva pentru o anumită acțiune, *fie că ne dăm seama că o facem, fie că nu*, îi comunicăm persoanei respective, în termenii cei mai fermi, că poate să o mai facă și altă dată.

Prețul pe care îl plătim

Șantajul sentimental se întinde ca iedera, iar „corzile” se pot încolăci în jurul tuturor aspectelor vieții noastre. Dacă vom ceda șantajului sentimental la slujbă, este posibil să venim acasă și să ne descărcăm pe copii. Dacă avem o relație proastă cu unul dintre părinții noștri, este posibil să revărsăm toată negativitatea asupra partenerului nostru de viață. Nu putem să închidem conflictul într-o cutie pe care punem eticheta *șef* sau *soț* și să-l izolăm de restul vieții noastre. În schimb, putem dubla impulsul care ne face să suferim, devenind noi înșine șan-

tajiști, exercitându-ne propriile frustrări asupra altcuiva, mai slab și mai vulnerabil decât noi.

Mulți dintre cei ce folosesc șantajul sentimental sunt prietenii sau colegii noștri ori membri ai familiei, cu care avem legături strânse, pe care vrem să le păstrăm și să le consolidăm. Ei pot fi oameni pe care îi iubim pentru momentele bune trăite împreună, pentru apropierea pe care o mai simțim încă din când în când și pentru amintirile comune. Putem considera că relația noastră cu ei a fost bună, în cea mai mare parte, dar că a fost deviată prin șantaj. A nu ne lăsa înghițiți de vârtejul obiceiului de a șantaja are o importanță vitală, pentru noi și pentru toți cei din jurul nostru.

Prețul pe care îl plătim atunci când cedăm în mod repetat șantajului sentimental este enorm. Comentariile și comportamentul șantajistului ne mențin într-o permanență senzație de dezechilibru, de jenă și vinovăție. Ne dăm seama că trebuie să schimbăm situația și ne angajăm mereu că așa vom face, dar sfârșim prin a ajunge să fim din nou mai puțin isteți, manevrați sau prinși în cursă. Începem să ne îndoim că avem capacitatea de a ne ține promisiunile făcute nouă înșine și pierdem încrederea în propria eficiență. Sentimentul respectului de sine se erodează. Și, ceea ce este probabil cel mai rău, de fiecare dată când capitulăm în fața șantajului sentimental, pierdem contactul cu propria integritate, cu acea busolă interioară ce ne ajută să stabilim care trebuie să fie valorile și comportamentul nostru. Deși șantajul sentimental nu reprezintă un abuz grav, să nu vă gândiți nici o clipă că riscurile nu sunt mari. *Șantajul sentimental ne macină și se amplifică până când ajung să fie puse în pericol relațiile noastre cele mai importante și întregul nostru respect de sine.*

Cum trecem de la înțelegere la acțiune

Lucrez ca psihoterapeut de peste douăzeci și cinci de ani. În acest răstimp, am tratat mii de oameni aflați în situații dintre cele mai diverse și, dacă există o generalizare pe care aş putea-o face fără teamă de contradicții, aceea este că *schimbare* este cel mai înspăimântător cuvânt din limbă. El nu place nimănui, terorizează pe aproape toată lumea și majoritatea oamenilor, inclusiv eu, devin extrem de creativi străduindu-se să-l evite. Poate că nu suntem mulțumiți de acțiunile noastre, dar ideea de a face ceva în mod diferit este și mai proastă.

Cu toate acestea, un lucru îl știu cu siguranță absolută, atât din experiența personală, cât și din cea profesională, și anume: nimic nu se va schimba în viața noastră dacă nu ne schimbăm propriul comportament. Perspicacitatea nu este suficientă. Faptul că înțelegem de ce facem gesturile de autoapărare pe care le facem nu ne va opri să le facem în continuare. Dacă ne ciondănim și ne rugăm de cealaltă persoană să se schimbe, nu vom rezolva nimic. Trebuie să acționăm. Trebuie să facem noi primul pas pe un drum nou.

Un vocabular nou pentru schimbări

Toate cărțile mele vizează găsirea unei soluții și, în partea a doua a acestui volum, vă voi purta, etapă cu etapă, prin întreaga varietate de opțiuni ce vă stau la îndemână în cazul în care ați devenit ținta șantajului sentimental. Deși cel mai adesea operăm cu o imagine restrânsă a opțiunilor disponibile, în general avem posi-

bilitatea unei selecții mult mai largi decât ne dăm seama. Iar a putea alege ne face puternici. Vă voi prezenta strategii de a rămâne pe poziție în fața șantajului, chiar dacă vă simțiți intimidati sau dacă vă este teamă și vă voi ajuta să vă simțiți bine făcând acest lucru. Vă voi pune la dispoziție liste de control, exerciții simple, scenarii de antrenament și tehnici specifice de comunicare nondefensivă. Sunt tehnici pe care le-am predat și le-am perfecționat timp de peste douăzeci și cinci ani — ele funcționează!

Nu mai puțin important, vă voi călăuzi printre întrebările etice, morale și psihologice de importanță vitală, cu care ne luptăm toți în fața șantajului sentimental, întrebări precum:

- Când sunt egoist și când sunt fidel propriilor mele dorințe și priorități?
- Cât de mult pot să fac și să ofer, fără să devin iritat sau deprimat?
- Dacă cedez în fața șantajistului înseamnă că încalc propria mea integritate?

Vă voi pune la dispoziție instrumentele necesare pentru a stabili, pentru fiecare caz în parte, unde încep și unde se sfârșesc responsabilitățile față de alții — aceasta fiind una dintre cheile cele mai importante pentru a vă elibera de manipulare.

Unul dintre cele mai mari daruri pe care vi le va face această carte va consta în a vă ajuta să reduceți și să controlați sentimentul de vinovăție pe care vi l-au inspirat cei ce vă șantajează. Vă voi arăta cum să tolerați inevitabilul disconfort ce apare când începeți să vă schimbați

comportamentul pentru a vă elibera de o vinovăție care vi se impută pe nedrept. Vă voi arăta cum scade sentimentul de vinovăție pe măsură ce acționați într-o manieră sănătoasă, care vă permite să vă afirmați. Și vă voi demonstra că, dacă nu există vinovăție, șantajistul își pierde puterea.

Vă voi însoți pe firul procesului de realizare a acelor schimbări interne majore ce vă vor ajuta să renunțați la reacțiile automate în fața șantajului sentimental și să le înlocuiți cu o alegere conștientă, pozitivă, a punctului până la care vreți să mergeți în acceptarea unei persoane, în detrimentul propriei dumneavoastră stări de bine.

Ajutându-vă să rezistați șantajului, vă voi ajuta de asemenea să decideți când o situație de șantaj nu merită o luptă acerbă și când a ceda șantajului poate fi chiar o strategie inteligentă. În câteva cazuri extreme, singura soluție sănătoasă poate fi aceea de a vă despărți definitiv de șantajist, și mă voi opri asupra motivelor și a căilor de a face acest lucru, când restul opțiunilor au eșuat.

Când, în final, vom căpăta deprinderile de înțelegere și de comportament ce ne pot elibera din ciclul ucigător al șantajului sentimental, vom pune în libertate o cantitate incredibilă de senzații și de energie.

„Am avut puterea să-i spun nu prietenului meu și să-mi dau seama că ceea ce îmi cerea el era irațional“, mi-a spus clienta mea, Maggie. „N-am făcut nimic care să-l rănească, deși lui așa i-ar fi plăcut să pretindă. Și, pentru prima oară, nu mi-am tras palme și nu i-am telefonat după zece minute ca să-mi cer scuze și să cedez“.

Am scris această carte pentru toți cei ce se luptă să rămână lângă omul iubit, lângă părintele, colegul sau prietenul care, folosind coarda contorsionată a manipulării,

strangulează o relație importantă și bună din alte puncte de vedere.

Vă rog să înțelegeți că, deși nu mă pot afla la fața locului, lângă voi, pe parcursul călătoriei pe firul acestui proces, vă voi asigura sprijinul moral pentru fiecare pas pe care îl veți face pe calea acestor acțiuni uneori dificile, dar capabile să vă schimbe viața. Vă voi ajuta în munca importantă de construire a unor relații noi și sănătoase — nu numai cu șantajistii din viața voastră, ci și cu voi înșivă.

Este nevoie de curaj pentru a ține piept șantajului sentimental. Această carte vă va da puterea să faceți acest lucru.

PARTEA ÎNTÂI:

Să înțelegem tranzacția șantajului

Diagnosticul: șantaj sentimental

Lumea șantajului sentimental produce derută. Dacă unele persoane care practică șantajul sentimental recurg la amenințări clare, altele pot să trimită semnale amestecate, acționând cu gentilețe cea mai mare parte din timp și recurgând la șantaj doar ocazional. Toate acestea ne împiedică să vedem că în cadrul unei relații se dezvoltă un tipar de manipulare.

Sigur că există șantajști puternici, lipsiți de ambiguitate, care lansează permanent amenințări în legătură cu ceea ce se va întâmpla dacă nu le veți face pe plac și care vor formula consecințele nesubordonării în termeni cum nu se poate mai clari: „Dacă mă părăsești, nu vei mai vedea copiii niciodată”. „Dacă nu vei sprijini proiectul meu, nu-ți voi da recomandarea până nu te răzgândești”. Amenințare limpede, fără dubii cu privire la intenție.

Cel mai adesea însă, șantajul sentimental este mult mai subtil și se produce în contextul unei relații în care există o mare parte bună și pozitivă. Știm cum este cealaltă persoană când dă tot ce are mai bun și permitem amintirilor legate de experiențele pozitive să umbrească

sentimentul supărător că ceva nu este în regulă. Șantajul sentimental ne cuprinde încetul cu încetul, traversează tăcut linia de demarcație dintre comportamentul acceptabil, normal și tranzacțiile la început contaminate, iar apoi impregnate de elemente ce compromit starea noastră de bine.

Înainte de a putea pune eticheta de șantaj sentimental pe comportamentul unei persoane, acesta trebuie să cuprindă anumite elemente. Stabilim diagnosticul procedând la fel ca medicul care identifică suferința fizică a unui pacient: examinând simptomele. În exemplul ce urmează, veți vedea un cuplu aflat într-o relație sentimentală, dar simptomele sunt valabile și dacă partenerii intrați în conflict sunt prieteni, colegi de serviciu sau membri ai familiei. Subiectele pot fi diferite, dar tactica și acțiunile vor fi aceleași — și ușor de recunoscut.

Cele șase simptome fatale

Un cuplu de tineri pe care îi cunosc, Jim și Helen, este împreună de ceva mai mult de un an. Helen, profesoară de literatură la un colegiu local, are niște ochi căprui uriași și un zâmbet amplu, impecabil. I-a fost prezentată lui Jim la o petrecere, iar Jim s-a arătat încântat. Înalt, cu voce blândă, el este un compozitor de succes. Cei doi împărtășesc o mare afecțiune unul pentru celălalt. Cu toate acestea, în cazul lui Helen comoditatea prezenței lângă Jim este pe cale să dispară. Adevărul este că relația lor a străbătut cele șase etape ale șantajului sentimental.

Pentru a vă face o idee clară despre cum arată și ce impact au cele șase simptome ale șantajului sentimental,

vă invit să parcurgem împreună o versiune simplificată a conflictului apărut între Jim și Helen. Veți observa că unele dintre simptome descriu comportamentul lui Jim, în timp ce altele se referă la Helen.

1. **O solicitare.** Jim vrea ceva de la Helen. Având în vedere că petrec atât de mult timp unul lângă celălalt, el îi propune să se mute la ea, să locuiască împreună. „Practic stau deja aici”, îi spune el. „Haide să oficializăm acest lucru”. Apartamentul ei este foarte mare și jumătate din lucrurile lui se află deja acolo, adaugă el, așa că va fi doar o simplă tranziție.

Uneori, cei care șantajează nu exprimă ceea ce doresc atât de clar cum a făcut-o Jim, lăsându-ne în schimb să deducem singuri. Jim și-ar putea exprima intențiile în mod indirect, de exemplu îmbufnându-se după căsătoria unui prieten și lăsând-o apoi pe Helen să extragă de la el afirmația „Aș dori să fim mai apropiați; uneori mă simt atât de singur”, pentru ca, în cele din urmă să-i spună că el ar dori să se mute împreună.

La o primă vedere, propunerea lui Jim pare o dovadă de iubire, în nici un caz nu o solicitare, dar se dovedește curând că el este pornit pe o anumită acțiune și că nu este dorește să o pună în discuție sau să o modifice.

2. **Rezistența.** Lui Helen îi displace ideea ca Jim să se mute la ea și își exprimă dezacordul față de această perspectivă, spunându-i că nu este pregătită pentru o asemenea schimbare în relația lor. Ține mult la el, dar vrea ca el să-și aibă propria locuință.

Dacă ar fi o persoană mai puțin directă, Helen ar putea opune rezistență pe alte căi. Ar putea deveni mai re-

trasă și mai puțin afectuoasă sau i-ar spune că s-a hotărât să zugrăvească și că el ar trebui să-și ducă lucrurile acasă până ce este gata lucrarea. Însă ea preferă să-și exprime rezistența, mesajul este clar. Răspunsul este nu.

3. Presiunea. Când vede că Helen nu-i dă răspunsul pe care îl dorește el, Jim nu încearcă să înțeleagă sentimentele ei. La început, acționează ca și când ar dori să discute subiectul cu ea, dar discuția devine unilaterală și se transformă într-o predică. El transformă declarația de rezistență a lui Helen într-o afirmare a deficiențelor ei, iar propriile lui dorințe și solicitări le formulează în termeni pozitivi: „Vreau numai ce este bine pentru noi. Vreau doar să-ți dăruiesc. Când doi oameni se iubesc, ei ar trebui să dorească să ducă o viață comună. De ce nu vrei să-ți împarți viața cu mine? Dacă nu ai fi atât de mult centrată pe tine însăși, ai putea să-ți deschizi puțin viața”.

Apoi, își exercită farmecul și întreabă: „Nu mă iubești atât de mult încât să mă vrei aici în permanență?” Alt șantajist ar putea aplica o presiune și mai mare, insistând ferm că mutarea lui în locuința ei ar fi o îmbunătățire în relația lor, care i-ar apropia. Oricare ar fi stilul, în joc intră presiunea, chiar dacă ea este învăluită în termeni de bunăvoință — de exemplu, faptul că Jim i-a comunicat lui Helen cât de tare îl doare reținerea ei.

4. Amenințări. Lovindu-se în continuare de zidul rezistenței ei, Jim o informează pe Helen că vor exista consecințe, dacă ea nu-i acordă ceea ce dorește el. Șantajistii pot amenința să provoace durere sau nefericire. Ne pot anunța cât de mult îi facem noi pe ei să sufere. Sau

pot încerca să ne tenteze cu promisiuni de a ne da ceva sau cu cât de mult ne iubesc ei pe noi, dacă facem ce vor ei. Jim încearcă să o convingă pe Helen cu amenințări voalate: „Dacă nu-ți poți lua un angajament de acest fel față de mine, după tot ce am însemnat unul pentru celălalt, poate a venit timpul să ne întâlnim fiecare cu altcineva“. El nu amenință direct cu sfârșitul relației, dar Helen nu poate rata că acest fapt e implicit.

5. **Cedarea.** Helen nu vrea să-l piardă pe Jim și își spune că poate a greșit opunându-se mutării lui, în pofida faptului că în continuare aceasta o deranjează. Cu Jim discută doar superficial despre nemulțumirea ei, iar Jim nu face nici o încercare de a o liniști. Câteva luni mai târziu, Helen nu se mai opune și Jim se mută la ea.

6. **Repetarea.** Victoria lui Jim deschide o perioadă de liniște. După ce a obținut ce a vrut, el relaxează presiunea și relația pare să se stabilizeze. Helen este în continuare nemulțumită de evoluția situației, dar în același timp este bucuroasă că nu mai există tensiuni și că a recâștigat dragostea și aprobarea lui Jim. Jim a văzut că, dacă o supune pe Helen unei presiuni și o face să se simtă vinovată, are o cale sigură de a obține ceea ce vrea. Iar Helen a învățat că cea mai rapidă cale de a pune capăt tacticii lui Jim, bazată pe presiune, este să cedeze. S-a creat cadrul unui tipar format din solicitări, presiune și capitulare.

Aceste șase caracteristici se regăsesc în miezul sindromului de șantaj sentimental și vom reveni la ele pentru a le cerceta mai temeinic în cuprinsul acestei cărți.

Dacă este atât de clar, de ce nu vedem nimic?

Aceste simptome sunt atât de clare și de tulburătoare, încât am putea crede că apariția lor ar trebui să declanșeze sirenele de alarmă. Dar de multe ori ne-am scufundat deja în șantajul sentimental, înainte de a recunoaște tentaculele care ne-au împresurat. Se întâmplă astfel pentru că șantajul sentimental împinge la limită un comportament pe care îl folosim și îl întâlnim permanent: manipularea.

Multe forme de manipulare sunt cu totul inofensive. Toți ne manipulăm unul pe altul din când în când și toți ajungem să fim manipulați. Am învățat să jucăm o mulțime de jocuri pentru a manipula oamenii, împingându-i să facă ceea ce dorim noi. Unul dintre cele pe care le prefer eu este să spun „Hei, aș vrea să deschidă cineva fereastra”, în loc de a spune „Vrei să deschizi fereastra, te rog?”

Este uluitor cât de greu ne vine multora să fim direcți, chiar și în legătură cu lucruri minore, dar cu atât mai mult atunci când miza este mare și când dorim ceva semnificativ. De ce nu cerem pur și simplu? Pentru că a cere este riscant. Dacă cealaltă persoană spune nu? A comunica oamenilor ceea ce dorim, în mod direct și clar, este un lucru pe care puțini dintre noi îl facem. Ne este teamă să ne expunem în prima linie, spunându-i altuia ce vrem sau ce simțim. Dacă vom sfârși prin a ne supăra — sau, încă și mai rău, prin a fi respinși? Dacă nu cerem ceva, atunci, în cazul în care cealaltă persoană zice nu, de fapt nu este vorba chiar de un „nu”, corect? Putem da orice explicație oricărui disconfort.

De asemenea, dacă nu adresăm o cerere explicită, putem evita să părem prea agresivi sau prea dornici. Este

mai ușor să găsim căi indirecte de a semnala ceva oamenilor, cu speranța că ei vor citi printre rânduri sau își vor da singuri seama ce vrem: „Câinele pare să vrea afară [aluzie, aluzie]”.

Uneori, facem acest lucru fără să folosim cuvinte. Indiciile evidente sau subtile — un oftat, ȕuguierea buzelor, „privirea aceea” — toți le folosim și toți ne regăsim în rolul receptorului, chiar și în cea mai bună dintre relații. Există însă un punct clar în care manipularea cotidiană se transformă în ceva mult mai dăunător. *Manipularea devine șantaj sentimental atunci când este folosită în mod repetat pentru a ne constrânge să îndeplinim solicitările șantajistului, în detrimentul propriilor noastre dorințe și propriei bunăstări.*

Dreptul de a fixa limite

Când vorbim despre șantaj sentimental, vorbim automat despre conflict, putere și drepturi. Când o persoană vrea ceva și cealaltă nu vrea, cât de tare putem forța? Ne aflăm pe un teritoriu incert, pentru că în ziua de azi punem mare accent pe exprimarea sentimentelor și pe fixarea limitelor. Nu uitați, este important să nu etichetăm ca șantaj sentimental orice conflict sau sentiment puternic și, mai ales, situațiile în care fixăm limite sănătoase.

Pentru a vă ajuta să discernați clar diferențele, aș dori să vă prezint câteva situații care implică fixarea adecvată a unor limite, apoi să vă învăț cum arată situațiile în care a fost trecută linia de demarcație, ajungându-se la șantaj sentimental.

Fără șantaj

La scurtă vreme după ce a vândut un album de fotografii la care muncise aproape un an, prietena mea Denise mi-a povestit o situație apărută între ea și Amy, o prietenă cu care fusese și colegă la o agenție de publicitate, până când amândouă decisese să se lanseze pe cont propriu. Denise se întreba dacă Amy folosea șantajul sentimental în relația cu ea.

Denise mi-a povestit următoarele:

De la bun început am putut discuta împreună despre orice. Am petrecut ore întregi comparând însemnări despre dificultățile carierei pe cont propriu și despre provocările aruncate în față de o activitate la scară mai mică — amândouă am început prin a lucra la companii mari și amândouă le simțeam lipsa uneori. Vorbim mult despre neajunsurile unei afaceri proprii și facem o mulțime de lucruri pentru a ne sprijini una pe cealaltă. Eram foarte apropiate înainte de a-i spune că lucrez la această carte.

A părut că se bucura pentru mine, dar curând după aceea mi-a telefonat și mi-a spus: „Știi, sunt puțin geloasă. Muncesc foarte mult în perioada aceasta și nu se întâmplă mai nimic. Aș aprecia dacă o vreme nu mi-ai mai povesti despre munca ta și despre cât de entuziasmată ești — este dureros pentru mine”. Așa că am spus OK. Și, ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic, am schimbat macazul și am început să vorbim despre ceea ce făcea ea.

Acum, dacă fac o singură mențiune despre album, ea oprește conversația și spune: „Ar fi mai bine dacă nu am vorbi despre el”. Încep să mă simt încorsetată, dar Amy îmi place și încerc să mă adaptez și să respect regulile ei.

La o primă privire, s-ar părea că Amy exercită presiuni asupra lui Denise pentru a o determina să facă ceea ce dorește ea și pentru a controla interacțiunea dintre ele, hotărând ea despre ce pot vorbi și despre ce nu. În realitate, Amy își recunoaște deschis sentimentele și are grijă de ea însăși, stabilind limitele până la care poate afla vești bune despre Denise. Amy are dreptul să facă acest lucru. Este omenește să resimțim invidie când altcineva obține ceea ce ne dorim și noi, mai ales dacă ne găsim într-un moment dificil al vieții noastre. Există momente când cu toții vrem să evităm anumite subiecte și, la fel ca Amy, avem dreptul să fixăm limite. Denise are și ea dreptul să decidă că nu-i plac limitele stabilite și să-și exprime disconfortul ei sau să petreacă mai puțin timp cu Amy.

În această situație, Amy nu a formulat nici o amenințare, nici directă, nici indirectă, legată de ce va face dacă Denise nu onorează cererea ei. De asemenea, nu există o presiune reală, ci doar o declarație a nevoilor și a sentimentelor ei. Da, există un conflict. Da, Denise se simte stânjenită de schimbarea apărută în relația lor. Da, sunt implicate aici sentimente puternice. Dar nu, șantaj sentimental nu există.

Trecerea dincolo de linie

Să privim acum aceeași situație, *adăugându-i* componenta șantajului sentimental. Cred că vă veți da seama cum se schimbă atmosfera și scenariul. Să zicem că, aflând vestea de la Denise, răspunsul lui Amy este ceva de genul: „Sunt tare bucuroasă pentru proiectul tău de album! Știu că vei avea mult de lucru. N-ar fi grozav

dacă am putea lucra la el împreună? Aș putea să te secondez”.

Când Denise zice că nu are nevoie de acest ajutor, Amy spune: „Am crezut că suntem prietene. Știi că mie nu-mi merge prea bine acum. A fost destul de greu să mă despart de Roger și, pe deasupra, știi cât am dus-o de greu cu banii de când am primit factura aceea uriașă de impozit. Am fost atât de deprimată, încât n-am prea putut lucra. Am crezut că ești omul care își ajută prietena la nevoie”.

Întâmpinând permanent rezistență, Amy sporește presiunea și apelează la generozitatea lui Denise. „Nu văd ce rău ți-ar face dacă ai împărți acest noroc cu mine”, spune ea. „Știi că și eu aș face același lucru pentru tine”. Ea începe să o numească pe Denise egoistă și lacomă și să scoată în evidență dificultatea propriei ei situații. În același timp, amenință să pună capăt prieteniei, dacă nu va deveni asistenta lui Denise. În cele din urmă, Denise cedează.

Acest scenariu conține toate elementele șantajului sentimental: o solicitare, rezistență, presiune, amenințări și cedare. Iar scenariul are toate premisele să se repete.

Un conflict, două soluții

A cere cuiva să nu vorbească despre un subiect sensibil este un gest inofensiv. Dar dacă este vorba despre un conflict care implică ceva mai serios: relația adulteră a partenerului, problemele cu băutura ale altei persoane, necinstea unei persoane la locul de muncă? În asemenea cazuri, oamenii pot să-și spună vorbe grele, iar

fixarea unor limite ar putea semăna cu șantajul sentimental pentru că sunt implicate sentimente puternice. Totuși, chiar și în cazuri de acest fel, există o distincție clară între gestul just de a fixa limite și șantajul sentimental. Și de această dată, putem așeza în oglindă câteva situații similare.

Relația infidelă

Îi cunosc de ani buni pe prietenul meu Jack și pe soția lui, Michelle, și am admirat întotdeauna căsnicia lor. Între ei, există o mare diferență de vârstă — Jack este mai bătrân cu cincisprezece ani —, dar amândoi, muzicieni într-o orchestră simfonică, par să împărtășească o apropiere rar întâlnită. Într-o seară, Jack s-a oferit să mă ducă el cu mașina la corul în care cântăm amândoi și, pe drumul de întoarcere spre casă, am avut ocazia să stăm de vorbă. „Ce vă apropie atât de mult?” l-am întrebat eu. „Cine v-a vândut secretul căsătoriei perfecte?”

Răspunsul lui Jack a fost cu totul surprinzător.

Ca să-ți spun drept, lucrurile nu au mers întotdeauna chiar atât de bine. Cel puțin, nu pentru mine. Am să-ți spun ceva ce foarte puțini știu. Acum trei ani, am făcut o prostie. Am început să mă întâlnesc cu o tânără, una care era invitată să cânte la vioară în orchestra noastră. Relația a fost de scurtă durată, dar eu m-am simțit extrem de vinovat. A fost o prostie. O necugetare. Nu puteam suporta să am un secret față de Michelle și știam că niciodată n-aș fi putut fi sincer apropiat de ea din nou, dacă nu-i mărturiseam. Așa că am hotărât că cel mai bine pentru mine era să-i spun și să-mi asum orice risc.

La început, am crezut că Michelle o să mă omoare. Câteva săptămâni nici n-a vorbit cu mine și m-am mutat jos, în camera de lucru. Pe urmă însă, m-a luat prin surprindere. Mi-a spus că s-a gândit și că și-a dat seama că aveam nevoie de un plan, dacă voiam să rămânem împreună până la sfârșitul vieții. Mi-a spus că era îngrozitor de supărată, dar că voia să facem o înțelegere: ea va considera subiectul uitat și nu-mi va da peste nas cu ceea ce făcusem și nu va folosi situația împotriva mea ori de câte ori va voi ceva de la mine. Dar, dacă nu-mi reluam angajamentul față de ea într-o relație exclusivă și nu renunțam la prostii și nu mergeam cu ea la consiliere, nu aveam nici o șansă să continuăm împreună. Iar dacă eu nu-mi luam acel angajament de responsabilitate, ea nu mai putea rămâne căsătorită cu mine, pentru că nu voia să trăiască în lipsă de securitate, în nesiguranță și suspiciune.

I-am spus lui Jack că avea noroc cu Michelle, pentru că ea fixa limitele într-un mod sănătos, un proces pe care îl voi pune în evidență aici și îl voi discuta mai detaliat în a doua parte a acestei cărți. În situația creată de Jack, Michelle:

- și-a definit poziția
- și-a exprimat nevoia ei
- a exprimat ce accepta și ce nu accepta
- i-a acordat lui Jack șansa de a spune da sau nu.

De asemenea, ea a insistat să urmeze *amândoi* o terapie.

Noi toți avem dreptul de a-i anunța pe ceilalți când nu putem accepta acțiunile lor, exact așa cum a făcut Michelle. Noi toți avem dreptul fundamental de a nu trăi o

relație tulbure, indiferent dacă tulburarea înseamnă lipsă de onestitate sau anumite dependențe sau orice formă de abuz.

Dacă cineva ne pune corect în fața faptelor noastre, cuvintele și sentimentele pot fi dure, dar, dacă nu există amenințare și presiune, atunci nu există nici șantaj. A fixa limitele corect nu are nici o legătură cu coerciția, cu presiunea sau cu sublinierea defectelor unei persoane. Înseamnă însă a exprima ce fel de comportament vom accepta și ce fel de comportament nu vom accepta în viața noastră.

Modul de abordare al persoanei care șantajează

Faceți o comparație între modul în care a abordat Michelle criza și acela al unui cuplu cu care am lucrat în urmă cu câțiva ani. Căsnicia lui Stephanie și Bob stătea sub un mare semn de întrebare, iar când au venit la cabinetul meu, cei doi abia dacă își mai vorbeau. Formau un cuplu plăcut, spre patruzeci de ani amândoi, Bob, avocat foarte solicitat, și Stephanie, agent de vânzări pentru proprietăți funciare. Pentru că ideea de a veni la mine o avusese Bob, l-am rugat să înceapă el sesiunea de lucru.

Și el a început:

Nu știu cât mai pot să suport. Am făcut o greșală îngrozitoare acum un an și jumătate, care acum mă distruge. Am avut o relație de scurtă durată cu o femeie pe care am întâlnit-o într-o deplasare de serviciu. Sunt singurul vinovat. Așa ceva n-ar fi trebuit să se întâmple. Dar s-a întâmplat. Și fac tot ce pot ca să găsesc o cale de a o împăca pe Stephanie, pen-

tru că o iubesc și vreau să rămân cu ea. Avem împreună o viață bună și copii minunați. Dar, pentru numele lui Dumnezeu, sunt tratat de parcă aș fi comis o crimă multiplă. Ea pur și simplu nu vrea să trecem mai departe.

Readuce subiectul în discuție ori de câte ori vrea ceva. Ea dictează când să vină părinții ei să stea la noi, lucruri mărunte precum ce film vedem, ce să-i cumpăr ca să fie ea fericită. Acum vrea să plecăm în Europa, într-un moment în care pe mine mă așteaptă un proces important, de la care nu pot să lipsesc cu nici un chip. Aș fi încântat dacă s-ar duce ea împreună cu o prietenă, dar ea vrea numai cum vrea ea și când vrea ea. Eu trebuie să las totul baltă și să fac cum zice ea. Trebuie, pentru că am trădat-o. Iar ea zice: „Îmi ești dator. Nici dacă vei trăi o mie de ani nu vei compensa ceea ce mi-ai făcut”. Dacă nu-i fac pe voie de fiecare dată, ea îmi amintește ce ticălos am fost. Chiar a lipit un bilețel pe dulapul de medicamente, pe care scrie „escroc”. Cum să nu cedez în fața ei? Mă tem că mă va părăsi, dacă n-o fac. Este adevărat. Am fost nemernic și mă simt îngrozitor pentru asta. Dar nu pot continua astfel. Cum ieșim din această mlaștină?

Stephanie, ca și Michelle, avea dreptul să fie supărată. Dar răspunsul pe care i l-a dat ea lui Bob a fost punitiv și autoritar. A fost, de fapt, un șantaj. Speriată și nesigură după ce a aflat de infidelitatea lui Bob, Stephanie a crezut în mod greșit că îl poate lega de ea, provocându-l să se simtă atât de vinovat, încât el ar fi făcut tot ce voia ea. Ea l-a definit permanent ca inferior din punct de vedere moral și nedemn și a folosit greșeala lui ca armă. Amenințarea ei a fost clară și constantă: „Dacă nu obțin ce vreau, am să te fac nefericit”. Mesajul ei: „Acum eu comand”.

O criză cum este infidelitatea poate fi atât o experiență plină de pericol, cât și o ocazie favorabilă. Ea este, totodată, una dintre acele situații complexe ale vieții care are un mare potențial de șantaj. Michelle a folosit această experiență ca o șansă de a redefini relația ei cu Jack și de a stabili ce aștepta de la el, de la ea însăși și de la căsnicia lor. Stephanie s-a împotmolit însă în furie și răzbunare.

Posibilitățile de a răni sau de a vindeca există în orice situație în care am hotărât să menținem relația, după o greșeală gravă: trădarea săvârșită de un coleg, o rupătură periculoasă într-o familie, descoperirea faptului că am fost dezamăgiți de un prieten. Dacă ambele părți vin însă de pe o poziție de bunăvoință și vor cu adevărat să rezolve criza care afectează relația, atunci nu există loc de șantaj sentimental.

Care este motivul real?

Cum putem ști dacă o persoană este interesată mai mult să câștige sau să rezolve problema? Nimeni nu ne va spune acest lucru. Nimeni nu va veni să ne zică: „Nu mă interesează ce vrei tu, eu nu încerc decât să obțin ce vreau eu”. Într-o situație sentimentală intensă, percepțiile ne sunt tulburate, iar aceasta situație se înrăutățește dacă, în plus, ne simțim supuși unei presiuni. Lista ce urmează vă va permite să puneți diagnosticul de șantaj sentimental, permițându-vă să clarificați intențiile și scopurile din spatele comportamentului celeilalte persoane.

Dacă vor sincer să rezolve un conflict cu voi în mod corect și delicat, oamenii vor face următoarele lucruri:

- vor vorbi cu voi deschis despre conflict
- vor dori să afle sentimentele și preocupările voastre
- vor fi gata să afle de ce vă opuneți dorinței lor
- vor accepta partea lor de responsabilitate în conflict.

După cum am văzut în cazul lui Michelle și Jack, puteți fi supărați pe cineva, fără să încercați să-l loviți sentimental. Neînțelegerile, chiar și cele grave, nu trebuie să fie amestecate cu insulte și judecăți negative.

Dacă principalul scop al unei persoane este să câștige, atunci acea persoană va acționa astfel:

- va încerca să vă domine
- va ignora protestele voastre
- va insista că are un caracter sau motive superioare celor ale voastre
- va evita să-și asume vreo responsabilitate pentru problemele dintre voi.

Când vedeți că alții încearcă să obțină ceea ce doresc fără să țină seama de costurile implicate pentru voi, vă aflați în fața celui mai scăzut nivel al celui ce folosește șantajul sentimental.

De la flexibil la întepenit

Analizând situațiile ce ar putea deveni șantaj sentimental, precum și verificând simptomele și motivația, îmi mai pun și altă întrebare: câtă flexibilitate și câtă îngăduință manifest în această relație?

Când într-o relație începe să se strecoare șantajul sentimental, resimțim o transformare majoră a atmosferei înconjurătoare. Așa cum am văzut în cazul lui Stephanie și Bob, relația se împotmolește. Amenințările și presiunea devin o parte obișnuită a interacțiunilor noastre zilnice. Se instalează o răceală și pierdem mare parte din flexibilitatea ce ne permite să navigăm lin printre momentele dificile.

Când flexibilitatea este prezentă, ne putem baza pe ea. În fiecare zi, fără mare tevatură și fără traume, negociem mii de detalii ale existenței noastre — la ce restaurant să mâncăm, la ce film să ne ducem, în ce culoare să zugrăvim camera de zi sau unde să organizăm picnicul cu colegii de serviciu. De fapt și de multe ori, rezultatul nici nu este prea important, iar persoana cea mai influentă câștigă, este de la sine înțeles. Totuși, în pofida dezacordurilor și a manipulării, există un ritm de a da și de a lua, un sentiment al echilibrului și al corectitudinii. Putem ceda în multe situații, cu un efect negativ mic, putându-ne reface rapid ego-ul și energia. În același timp, ne așteptăm ca și alții să accepte ce vrem *noi*, din când în când.

Dacă disponibilitatea de a ceda începe să dispară, acest *status quo* devine șablonul pentru viitor. Este ca și când nu am avea voie să ne schimbăm sau să depășim un rol ce s-ar putea să nu ni se potrivească întotdeauna. Suntem înghețați.

Când eram copil, obișnuiam să joc cu prietenii un joc al cărui obiectiv era să nu fii atins de cel care alerga după tine cu scopul de a pune mâna pe tine. Dacă el reușea să te atingă, tu rămâneai nemișcat în poziția în care te aflai și nu mai aveai voie să te miști până la sfârșitul jocului.

Pajiștea pe care se desfășura jocul ajungea să arate ca o grădină de sculpturi, presărată cu copii care arătau surprinși și imobilizați în poziții neobișnuite. Șantajul sentimental seamănă mult cu acest joc, dar nu mai este o joacă. O dată ce relația a fost atinsă de șantaj, ea devine rigidă, înțepenită în tiparul alcătuit din solicitare și capitulare. Nu ni se permite să ne ajustăm pozițiile sau să le schimbăm.

Allen este un bărbat inteligent, cu umor, proprietarul unei mici firme de mobilier. Dar când a venit prima oară la mine, s-a făcut negru de supărare când mi-a descris problemele pe care le avea cu proaspăta lui soție, Jo.

„Am crezut că Jo era exact ce-mi doream eu — arată superb, are mult simț al umorului, este deșteaptă”, a început el.

„Sună bine”, i-am spus. „Atunci, de unde fața asta lungă?”

Pur și simplu nu știu dacă o să meargă. Știu că mă iubește, dar nu-mi place ce ni se întâmplă. Dacă îi propun să petrecem o parte din timp separat — prietenii mă pisează să mă duc cu ei la film sau să mai rămân cu ei după serviciu —, ea se simte rănită. Se uită la mine cu ochi mari și triști și-mi spune „Despre ce este vorba? Te-ai plictisit de mine? Nu vrei să mai fii cu mine? Am crezut că ești înnebunit după mine”. Dacă mă apuc să fac planuri, ea se bosumflă, se roagă de mine și îmi spune cât o fac de nefericită, fără nici un dubiu. N-am știut că are nevoie de atât de multă afecțiune. Pe mine nu mă deranjează dacă ea vrea să iasă cu prietenele ei, dar ea dorește acest lucru din ce în ce mai puțin. Este ca și când ar vrea să stea în buzunarul meu. O dată, mi-am adunat curajul și am ieșit cu prietenii, trecând peste voința ei și a refuzat să mai

vorbească cu mine toată săptămâna. Am crezut că ea este aleasa — și este grozavă, dar eu simt o mare nemulțumire. Din multe puncte de vedere, avem o relație foarte bună. Dar, fir-ar să fie, îi place să facem numai cum vrea ea.

Adeseori, oamenii dependenți, care au nevoie de multă afectivitate, intră în panică dacă partenerul vrea să se angajeze în activități ce nu-i implică și pe ei. Suferă de teama de a fi abandonati și de anxietatea generată de respingere, iar, în loc să vorbească despre aceste sentimente, le ascund. Doar sunt adulți și „se presupune” că sunt independenți, nu că se simt ca niște copii speriați. Când Jo a văzut că Allen voia mai multă libertate, nefiind în stare să discute despre sentimentele ei, ea le-a exprimat indirect. L-a făcut pe Allen să se simtă vinovat când el a vrut să facă un lucru perfect normal, precum acela de a ieși pe cont propriu.

Allen se străduia din răsputeri să o înțeleagă.

A avut o copilărie grea, așa că înțeleg de ce are nevoie de multă afecțiune. N-o acuz că resimte această nesiguranță. Uneori, mă simt grozav să trăiesc lângă o femeie care mă doarește atât de mult, încât nu mă scapă din ochi. Dar, ca să vă spun adevărul, începe să mă obosească. Ea obține ceea ce vrea, făcându-mă pe mine să mă simt îngrozitor de vinovat tot timpul. Iar cedându-i cu regularitate, mă simt slab.

Deși nu voia să recunoască deschis, Allen a înțeles că, în spatele aerului rugător al lui Jo și al afirmațiilor ei fermecătoare și pline de tandrețe, se ascundea o solicitare, însoțită de o presiune bine ascunsă. Jo aștepta de la el să-și petreacă tot timpul liber cu ea — acesta era singu-

rul rol pe care îi permitea lui să și-l asume. Dar Allen a făcut ceea ce fac mulți dintre subiecții șantajului sentimental, mai ales la început: a judecat-o pe Jo favorabil, în pofida propriilor îndoieli, și a încercat să treacă cu vederea dependența ei, din cauza compasiunii pentru copilăria ei grea și a sentimentelor lui profunde pentru ea.

Totodată, el a făcut ceea ce mulți oameni fac atunci când se află sub presiunea nevoii de afectivitate sporite și a unui simț al posesiunii exagerat: le-a interpretat greșit, ca un semn de mare afecțiune pentru el. După cum vom vedea în această carte, înțelegerea și compasiunea nu vă duc nicăieri cu cel care folosește șantajul sentimental. Dimpotrivă, ele nu fac decât să pună paie peste focul șantajului.

În orice relație, când ați identificat simptomele șantajului sentimental, v-ați putea simți ca și când v-a fost tras preșul de sub picioare. Vă dați brusc seama că nu-l cunoașteți pe omul iubit, pe părintele sau fratele sau pe șeful sau prietenul vostru. Ați pierdut ceva. Nu există loc de compromis ori de flexibilitate. Nu există un echilibru al puterii, nu aveți sentimentul că faceți o dată ce vrea unul și altă dată ce vrea celălalt. Acolo unde cândva nu era nevoie de o „plată” pentru dragoste și respect, a intra în grațiile șantajistului va depinde din ce în ce mai mult de cât le acordați din ceea ce dorec ei.

Cele patru chipuri ale șantajului

„**D**acă m-ai iubi cu adevărat...”
 „Să nu mă părăsești, altfel eu voi...”
 „Numai tu mă poți ajuta...”
 „Aș putea să-ți înlesnesc situația, dacă tu ai...”

În limbajul șantajului, toate propozițiile acestea pun pe tapet o solicitare. Și totuși, fiecare pare diferită de cealaltă, pentru că fiecare reflectă un tip distinct de șantaj. Când cercetăm îndeaproape șantajul sentimental, vedem că ceea ce pare a fi un comportament de un anumit gen se divide în patru varietăți, benzi de culori diferite, vizibile dacă trecem o rază de lumină printr-o prismă.

Punitivii, cei care ne comunică exact ce doresc — și consecințele pe care le vom avea de înfruntat dacă nu cedăm —, sunt cei mai flagranți. Ei se pot exprima cu agresivitate sau pot fierbe în tăcere, dar, și într-un caz, și în celălalt, când furia pe care o trăiesc se revarsă, ea ne ține-tește cu mare precizie. **Autopunitivii**, care formează a doua categorie, orientează pedeapsa spre interior, scoțând în evidență ceea ce își vor face *lor înșile*, dacă nu obțin ceea ce doresc. **Martirii** sunt acuzatori talentați și

colportori de vinovății, care ne fac adesea să deslușim singuri dorințele lor și întotdeauna conchid că *noi* trebuie să facem tot posibilul pentru îndeplinirea acestora. **Ispititorii** ne supun unei serii de teste și avansează promisiunea unui lucru minunat, dacă le facem pe voie.

Fiecare tip de șantajist operează cu un vocabular specific și fiecare dă un anumit efect solicitărilor, presiunii, amenințărilor și judecăților negative care se constituie în șantaj. Aceste diferențe pot îngreuna detectarea șantajului, chiar și atunci când considerați că sunteți suficient de perspicace pentru a-l recunoaște. În cazul în care credeți că toate păsările seamănă cu șoimii, veți fi uluiți când vi se va spune că lebăda care tocmai a trecut pe lângă voi este și ea tot pasăre. Același fel de disonanță cognitivă se manifestă și atunci când în viață apare o formă neașteptată de șantaj sentimental.

Dar, după ce ați înțeles cele patru chipuri ale șantajului, veți începe să identificați semnele de pericol din acțiunile altei persoane și să dezvoltați un sistem de avertizare timpurie, care vă poate ajuta să anticipați șantajul sentimental, să vă pregătiți pentru el și chiar să-l preveniți.

Punitivul

Am început acest ghid de acțiune cu cvartetul șantajului pornind de la șantajistii care sar în ochi — punitivii —, nu pentru că ei sunt neapărat cei mai des întâlniți, ci pentru că sunt cei mai ușor de identificat. Este imposibil să nu vă dați seama că ați dat peste un punitiv, deoarece orice rezistență, cât de mică, le stârnește imediat furia. Ei își vor exprima furia prin violență, cu ame-

nințări directe — pe aceștia îi numesc punitivi activi —, sau pot dezlănțui o furie mocnită, în modul punitivilor pasivi. Indiferent de stilul lor, punitivii doresc o relație în care balanța puterii este puternic înclinată într-o parte: „Cum vreau eu sau valea!” este deviza punitivului. Indiferent ce simțiți voi sau ce nevoi aveți, punitivii prevalează. Vă anulează.

Punitivii activi

„Dacă îți reiei serviciul, te părăsesc”.

„Dacă nu preiei afacerea familiei, te dezmoștenesc”.

„Dacă încerci să dai divorț, n-ai să mai vezi copiii”.

„Dacă nu accepți să stai peste program, poți să-ți iei adio de la promovare”.

Acestea sunt afirmații de forță — și sunt capabile să sperie. Ele sunt și extrem de eficiente, pentru că ne dau o imagine clară despre ceea ce va urma, dacă nu cedăm voinței punitivilor agresivi. Aceștia ne pot face viața coșmar sau cel puțin neplăcută. Este posibil ca punitivii să nu-și dea seama prea bine ce impact au cuvintele lor sau să nu observe cât de des amenință cu dezaprobarea, să nu realizeze că le comunică și altora cât de răi suntem sau că ne privează de un lucru important pentru noi. Este posibil ca în nouăsprezece situații din douăzeci punitivii să nu-și pună în practică amenințările și să fie chiar oameni plăcuți în perioadele de acalmie dintre furtuni, dar, deoarece consecințele cu care amenință pot fi grave, noi trăim cu teama acelei unice situații în care punitivul merge până la capăt.

Liz, o femeie subțire, cu ochi negri și o voce slabă, liniștită, a venit să mă consulte, așa cum au făcut-o nume-

roase femei de-a lungul anilor, cerând sprijin pentru a înțelege dacă putea salva ceva dintr-o poveste de dragoste transformată într-o căsnicie rece și sentimental abuzivă. Femeia îl întâlnise pe Michael la un curs de pregătire pentru comercianți de calculatoare, la câțiva ani după terminarea liceului, și, lucrând în echipă la un proiect, fusese impresionată de modul lui autoritar de a se purta cu oamenii și de capacitatea de a pătrunde în miezul oricărei probleme. Faptul că el arăta bine a îndulcit pachetul.

Michael părea grozav la început. Era atent și responsabil și încă mai avem multe momente bune și acum. De aceea, mi-a trebuit mult până să-mi dau seama ce monstru autoritar este. În primul an de căsătorie, am rămas însărcinată cu gemeni și am plonjat direct în rutina și solicitările vieții de mamă. Când gemenii au ajuns la școală, m-am gândit că era bine să revin și eu la învățătură. În domeniul nostru de activitate, ori ești la zi, ori renunți. Dar Michael crede că mamele copiilor de vârstă școlară trebuie să stea acasă. Punct. M-a pus la pământ ori de câte ori i-am cerut părerea despre ce puteam face cu supravegherea copiilor și școlarizarea.

M-am simțit atât de frustrată, încât i-am spus că nu știu dacă vreau să rămân măritată cu el. Acela a fost momentul când lucrurile au luat-o razna. Mi-a spus că, dacă îl părăseam, lua el toți banii și mă arunca în stradă. Devenise pentru mine un om complet străin. „Îți place să stai într-o casă frumoasă? Îți place stilul tău de viață?“, mi-a zis. „Tu gândește-te să înaintezi divorțul, iar eu te scot afară, să rămâi fără adăpost. Iar după ce avocatul meu termină cu tine, n-ai să te mai poți apropia nici de copii. Așa că lasă prostiile cu divorțul și vezi-ți de treabă“. Eu n-am de unde să știu dacă el blufează sau dacă a mers atât de departe numai ca să-mi facă mie rău. Așa că i-am

cerut avocatului să nu mai întreprindă nimic și am anulat procesul de divorț. În acest moment, îl urăsc pur și simplu și nu știu ce să fac.

După cum a constatat Liz, pentru punitivi nu există teren mai fertil decât dificultățile maritale, sfârșitul unei relații afective sau divorțul. Poate că cei mai puternici șantajști sunt indivizii precum Michael, care, în momente de stres copleșitor și de durere, sunt capabili să amenințe că vor face viața victimelor lor și mai mizerabilă, prin tăierea resurselor financiare sau a contactului cu copiii — și care adaugă orice altă pedeapsă ce le mai poate trece prin minte.

Oamenii care încearcă să le țină piept punitivilor ajung întotdeauna între ciocan și nicovală. Dacă vor opune rezistență și vor încerca să-și mențină pozițiile, se vor expune riscului ca punitivul să-și pună în aplicare amenințarea. Dacă vor capitula sau vor încerca cel puțin să tragă de timp, se vor trezi puși pe jăratul mâniei; mânie împotriva șantajistului, pentru că acesta a creat o situație atât de opresivă și limitativă, dar și împotriva propriei persoane, pentru că nu au curajul să se lupte cu el.

Copiii suntem noi

Deloc surprinzător, mulți dintre cei ce au devenit maestri în a transforma adulți, altminteri competenți, în niște copii sunt părinții. Deseori părinții simt nevoia să-și păstreze controlul asupra noastră mult după ce noi am părăsit cuibul, considerând că este rolul lor să decidă cu cine ne căsătorim, cum trebuie să ne creștem proprii

copii, unde ar trebui să locuim și cum. Ei pot dispune de o putere enormă, dată fiind loialitatea pe care le-o purtăm, dar și teama de a nu-i dezamăgi. Această teamă poate avea ecou până foarte departe, dacă părinții fac presiuni asupra noastră folosindu-se de testamente sau de promisiuni de bani, pentru a-și cimenta autoritatea lor și obediența noastră.

Clientul meu Josh, designer de mobilă, în vârstă de 32 de ani, a întâlnit-o pe aleasa inimii sale, o femeie de afaceri plină de entuziasm, pe nume Beth. Josh este în culmea fericirii și nu există decât un singur impediment: tatăl său, Paul.

Tata a fost întotdeauna credincios — noi suntem catolici — și toată lumea s-a căsătorit la biserică. Eu am avut norocul să mă îndrăgostesc de o evreică, pe care am întâlnit-o jucând tenis! Am încercat să-i vorbesc tatei, dar el s-a înfuriat. M-a amenințat că, dacă mă însor cu Beth, nu va mai gira împrumutul pentru afacerea mea, pe care mi-am bazat toate planurile și că mă va elimina din testament. Și știți ceva? Este în stare să o facă. Nici nu pot veni acasă cu Beth sau măcar să-i menționez numele, ceea ce este ridicol. Cu tata n-are rost să vorbesc despre asta — am încercat. A decretat că despre acest subiect nu mai vorbim niciodată și a ieșit din cameră. Iar eu mă tot întreb: sunt de vânzare? Cât costă sufletul meu? Ar trebui să nu mă mai văd cu familia sau ar fi mai bine să-i mint în continuare, prefăcându-mă că Beth nu există? Această situație mă omoară. Nu este vorba în mod special de bani — întotdeauna am fost apropiat de familie, iar acum nu mă mai pot duce acasă fără să mint.

Părinții punitivi își pun adesea copiii să aleagă între ei și alte persoane pe care aceștia îi iubesc, creând o si-

tuație în care orice alegere este o trădare. Iar copiii șantajați se agață adesea de iluzia că, dacă renunță de această dată la un partener „cu probleme”, pentru a salva liniștea familiei, data viitoare vor putea găsi pe cineva care să treacă testul. Desigur, *este* doar o iluzie. Părinții care folosesc acest tip de șantaj vor găsi inevitabil ceva de reproșat și următoarei persoane și celei de a treia și oricui reprezintă o amenințare pentru capacitatea lor de control.

Josh a cedat încercând să-l blocheze pe Paul, dar păstrând în același timp ceea ce își dorea pentru el însuși. În orice direcție s-ar fi uitat, el vedea numai alegeri care îi compromiteau integritatea. Îi putea face pe voie tatălui, ceea ce nu reprezenta o opțiune acceptabilă — Josh nu avea intenția să renunțe la Beth — sau putea continua să trăiască o minciună.

Căutând să evităm jugul punitivilor și modul lor agresiv de a ne manipula, ne putem trezi făcând lucruri care ne uimesc — mințim, ascundem secrete, ne furishăm —, pentru a întreține iluzia că îi ascultăm. Comportându-ne de parcă am mai fi încă niște adolescenți rebeli și încălcând propriile noastre standarde, sporim ceea ce ar putea reprezenta deja o încărcătură considerabilă de autoreproșuri, născută din incapacitatea de a-i face față șantajistului.

Tratamentul tăcut

Punitivii nu trebuie neapărat să formuleze mesajul în mod explicit pentru a-l transmite, nu trebuie nici măcar să vorbească. La fel de redutabili ca șantajistii pe care i-am văzut până acum sunt îmbufnații și tăcuții, care se retrag în spatele supărării neexprimate în cuvinte.

Imediat după ce s-a mutat la Helen, Jim, compozitorul pe care l-am întâlnit în capitolul anterior, s-a dovedit a fi un punitiv tăcut, iar ceea ce povestește ea despre stilul lui de face presiuni este un exemplu specific pentru acest tip de șantaj.

*Nu știu ce să fac cu Jim. Când se supără pe mine, se închi-
de în sine și se retrage la o distanță de un milion de mile. Știu
că este foarte supărat, dar refuză să stăm de vorbă. Aseară, am
ajuns acasă cu o durere de cap îngrozitoare. Cursurile fusese-
ră extenuante, iar șeful de departament avusese nevoie de un
raport de personal pe care să i-l prezint o dată cu bugetul —
nici o clipă de răgaz pentru mine, care eram deja epuizată. Jim
a pregătit cina, a aprins lumânări și m-a întâmpinat fabulos
când am venit acasă, iar eu am fost foarte mișcată. Este un băr-
bat foarte drăguț. Când a vrut să ne îmbrățișăm pe canapea
mai târziu, am știut ce urma — voia să ne iubim. În mod obiș-
nuit, ar fi fost un prilej de bucurie. Dar mie încă îmi bubuia
capul, mă gândeam încă la ceea ce lăsasem nefăcut la birou și
mă simțeam la fel de sexy ca o pungă de aprozar. Am încercat
să-i spun cât am putut mai frumos că pentru mine momentul
nu era potrivit și l-am întrebat dacă puteam amâna pe altă dată.
Dar el a înțeles totul greșit. N-a țipat, de fapt n-a scos nici un
cuvânt. A strâns din dinți, mi-a aruncat o privire din aceea ne-
guroasă și a plecat. Următorul lucru a fost că am auzit ușa
trântită la birou, iar dinăuntru muzica urlând.*

Tăcerea dură, rece, a punitivilor este greu de suportat pentru oricine și suntem gata să ne vindem sufletul pentru a nu fi siliți să trăim cu ea. „Spune ceva”, ne rugăm. „Strigă la mine. Orice este mai bun decât tăcerea asta”. De obicei, cu cât încercăm mai mult să-i facem pe

îmbufnați să ne spună ce nu le convine, cu atât ei se retrag mai mult și nu vorbesc, îngroziți să se confrunte cu noi sau cu propria lor supărare.

N-am știut ce să fac. M-am simțit teribil de vinovată. El fusese atât de romantic, iar eu atât de rece. Așa că am intrat și am încercat să discut cu el. Stătea și privea prin mine, iar pe urmă mi-a zis: „Nu vorbi cu mine“. Trebuia să fac ceva să-l împac. Așa că mi-am pus o cămașă de noapte din satin, m-am întors în birou, l-am luat în brațe și i-am spus cât de rău îmi părea. Am sfârșit iubindu-ne chiar acolo. Pare sexy, dar pentru mine nu a fost deloc așa. Încă mă durea capul, mă simțeam atât de încordată, că stăteam să plesnesc și a fost îngrozitor. Dar probabil că eram disperată să-l determin să-mi vorbească. Nu mai suportam să fiu tratată din nou cu tăcere.

Punitivii tăcuți se baricadează în spatele unei fațade impenetrabile și întorc asupra noastră toată responsabilitatea pentru sentimentele lor. Când ne pedepsește cineva în acest fel, ne frământăm așa cum a făcut și Helen. Simțim cum supărarea lor crește în tăcere și știm că noi îi suntem ținta. Suntem atrași în cursă, sub presiunea stresului și a tensiunii și majoritatea dintre noi, precum Helen, vom ceda curând, pentru că aceasta este cea mai rapidă și cunoscută cale de a scăpa.

Pedeapsa dublă

Când aveți o relație dublă — omul pe care îl iubiți vă este în același timp șef, sau cel mai bun prieten vă este și partener de afaceri —, potențialul pedepsei crește ex-

ponențial. Punitivul are posibilitatea să transfere frământarea dintr-o relație în cealaltă și adesea așa va face.

Pacienta mea Sherry are douăzeci și opt de ani; este o femeie ambițioasă, frumoasă ca un top-model și era extrem de agitată când a venit la mine prima oară, încercând să întrerupă o legătură sentimentală cu bărbatul pentru care lucrează. Sherry a decis să se angajeze ca secretară pentru a căpăta experiență în lumea filmului și a devenit rapid asistenta șefului unei case de efecte speciale, un producător de cincizeci și doi de ani, plin de vervă, pe nume Charles. Charles, la fel ca Sherry, a fost educat la una dintre universitățile americane de elită și amândoi împărtășeau preferința comună pentru filmele mute mai puțin cunoscute și pentru arta modernă. Sherry s-a simțit imediat atrasă de acest bărbat care a luat-o în serios. Conversațiile lor erau însuflețite și, dată fiind poziția ei, Charles a introdus-o în secretele activității și contractelor lui. El a pregătit-o luni de zile să devină directorul lui de operațiuni, o poziție care îi conferea ei dreptul de a participa la întâlnirile cu clienții și de a lua decizii.

Prietenii au avertizat-o pe Sherry să nu dezvolte o relație amoroasă cu șeful ei, mai ales pentru că este căsătorit, dar Charles a fost mai interesant pentru ea decât bărbații de vârsta ei și, chiar dacă la început nu s-a simțit atrasă de el, orele prelungite de muncă și intensitatea activității i-au apropiat. Tensiunea sexuală ce s-a acumulat între ei a culminat cu o relație romantică intensă.

Știu, știu. Regula numărul unu este să nu te implici niciodată, dar niciodată!, într-o relație cu șeful. Dar Charles este un om remarcabil. Nimeni nu s-a apropiat de mine așa cum o

face el. Mi-a plăcut să văd cum gândește și, de asemenea, faptul că este sofisticat. Are multe să mă învețe, iar eu m-am simțit de parcă aș fi câștigat premiul de a fi studenta lui model. Îmi plăcea intimitatea, știind că aveam multe în comun. Știu că avem aceeași viziune de perspectivă pentru companie. El nu poate vorbi cu soția lui despre ce face la serviciu — este alcoolică și plutește undeva, în altă lume. Chiar înainte de a ne apropia afectiv, el spunea că, după ce ea va deveni suficient de stabilă pentru a putea sta pe propriile picioare, el o s-o părăsească. Așa că i-am luat eu locul.

Relația romantică era amețitoare, intimitatea satisfăcătoare, experiența profesională bogată. Dar au trecut doi ani și Charles nu a făcut nimic pentru a se despărți de soție. Pe măsură ce timpul trecea, Sherry a văzut că nu exista nici o perspectivă de desfacere a căsătoriei.

După doi ani de promisiuni nerespectate, mi-am dat în sfârșit seama că Charles este perfect mulțumit să aibă o soție și o amantă, iar mie nu-mi place să mă văd în acest rol permanent. Eu vreau să am într-o zi o familie adevărată. Eram la cină și a început să-mi vorbească despre vacanța la Paris, în care plănuia să plece cu soția și cu fiica lui. Știa cât de mult îmi place mie Parisul și stabilisem că ne vom căsători acolo și atunci mi-am dat seama că trăisem într-o lume a viselor. M-am zbuciumat încercând să fac față acestei revelații și, în cele din urmă, i-am spus lui Charles că voiam să readucem relația noastră la apropierea lipsită de sexualitate, de la care începusem. Va fi trist, dar am putea continua amândoi să trăim o viață reală.

Răspunsul lui Charles, cel atât de generos și de bun cu mine, m-a șocat prin lipsa de caracter. Mi-a spus că, dacă nu

mă mai întâlnesc cu el, pot să-mi iau adio de la el și de la slujba mea. Nu știu dacă pot face față în același timp acestei rup-turi și șomajului. Sunt în sfârșit aproape de munca pe care o iubesc și mi-e teamă că el îmi va trânti ușa în nas. Dar să rămân lângă el seamănă a prostituție. Nu m-aș mai putea privi în oglindă. Nici nu-mi vine să cred că mă pot gândi la așa ceva.

Charles se confrunta cu pierderea unei relații pasionale, care îl făcea probabil să se simtă tânăr și plin de viață, iar când a văzut că riscul era real, a fost cuprins de disperare și a atacat, în speranța de a menține acel *status quo*. Răspunsul lui a fost un șoc pentru Sherry, dar, în tensiunea de la sfârșitul unei relații sentimentale, el nu era deloc atipic.

Sherry s-a trezit confruntată cu o situație căreia oamenii, și în special femeile, au trebuit să-i facă față de mult. Este întotdeauna periculos să dezvoltăm o relație intimă cu o persoană care deține o poziție de putere în raport cu voi. Dacă în această relație apare o ruptură, ați putea descoperi, așa cum a făcut Sherry, că stresul și dezamăgirea pot atrage după sine un răspuns punitiv din partea cuiva care a fost parte integrantă a edificiului vieții voastre. Dar, după cum vom vedea mai târziu, Sherry nu a fost înghesuită la colț, așa cum a crezut ea. A avut la dispoziție câteva opțiuni, pe care le vom examina mai târziu în această carte.

Punctul mort — al lor și al nostru

Cu cât relația este mai strânsă, cu atât miza este mai mare — și cu atât suntem mai vulnerabili în fața punitivilor. Nu vrem să ne despărțim de oameni la care ținem

foarte mult și cu care avem legături vechi, uneori de o viață — sau, în situații precum cea a lui Sherry, de oameni de care depindem și pecuniar. Uneori, facem eforturi deosebite pentru a evita să înfruntăm asemenea persoane. Ne complacem să îi credem pe cei ce ne pedepsesc și să lăsăm înțelegerea utilă a acțiunilor lor să cadă într-o gaură neagră. Josh, de exemplu, pur și simplu nu vedea că tatăl său, deși insistă să spună că se gândea numai la interesul lui Josh, formula de fapt solicitări centrate pe sine însuși, care nu aveau nimic de-a face cu sentimentele lui Josh. Solicitățile punitivilor sunt rareori altfel.

Când șantajul se amplifică, amenințarea consecințelor ce ar putea decurge din rezistența opusă punitivului ne poate înspăimânta: abandonul, ruptura sentimentală. Retragerea finanțării sau a altor resurse. Explozia de mânie împotriva noastră. Și, la cea mai terifiantă extremă, amenințările cu vătămarea fizică. Cele mai negre amenințări, desigur, se transformă în abuz sentimental, deoarece ele cresc, devenind intimidare, iar persoana respectivă câștigă controlul absolut.

În mod evident, cuprinși de șantajul sentimental, orbiți de intensitatea propriilor nevoi, punitivii par să uite cu desăvârșire de sentimentele noastre și să nu-și înțeleagă prea bine propriul comportament. Ei cred cu sinceritate în corectitudinea acțiunilor lor și în justetea dorințelor lor. Confruntarea cu punitivul poate consuma resurse interioare uriașe, dar ea este posibilă. Dispunând de instrumente și de îndrumare, toate persoanele șantajate pe care le-am cunoscut au dobândit capacitatea de a-și recupera încrederea de sine ca adulți și au ajuns în stare să spună în cele din urmă — și totodată să arate — că nu mai puteau fi șantajate.

Autopunitivii

Toți ne-am întâlnit cu micul terorist de șase ani care semnaleză un atac de furie, anunțând cu glas tare: „Dacă mă obligi să mă culc și nu mă lași să mă uit la video, am să-mi țin respirația până mă învinețesc!” Autopunitivii mă-turi sunt ceva mai sofisticați, dar principiul este același. Ei ne informează că, dacă nu facem ceea ce vor ei să facem, se vor supăra și nu vor mai fi capabili să funcționeze. Pot promite că vor face ceva care să le distrugă viața sau că își vor provoca o rană, știind că cel mai reușit mod de a ne manipula constă în amenințarea de a-și distruge sănătatea sau starea de bine. „Nu te pune cu mine, pentru că am să mă îmbolnăvesc sau am să fac o depresie”. „Fă-mă fericit, căci altfel îmi dau demisia”. „Dacă nu faci cutare lucru, nu mai mănânc, nu mai dorm, mă apuc de băut, de luat droguri. Îmi distrug viața”. „Dacă mă părăsești, mă sinucid”. Acestea sunt amenințările autopunitivilor.

Allen, omul de afaceri pe care l-am întâlnit în capitolul 1, a început să înțeleagă treptat că proaspăta lui soție, Jo, îl șantaja, arătându-i ce i s-ar fi întâmplat ei dacă el nu-i făcea pe plac. Încetul cu încetul, pretenția ei ca el să-i acorde mai mult timp și refuzul de a-și găsi activități independente au devenit pentru el apăsătoare.

Nu sunt sigur că sunt pregătit să trec la acțiuni drastice, dar ea pare să nu priceapă nimic. Am încercat să-i vorbesc despre faptul că lucrurile nu merg bine, dar ea refuză această discuție. Tace și uneori văd că i se umplu ochii de lacrimi. Pe urmă, se duce în dormitor și încuie ușa. Mă rog de ea să revină și, în cele din urmă, începe să vorbească — sau, mai bine zis, dă drumul la mașina de învinuire.

Ultima oară, n-am vrut decât să mă duc la cabana surorii mele din Oregon și să stau câteva zile cu ea. Ai fi zis că plecăm de pe planetă fără să las vreo adresă. „Știi că nu pot să dorm dacă nu ești aici și nu voi fi în stare să lucrez”, mi-a spus. „Am nevoie să fii lângă mine. Iar acum este un moment dificil pentru mine. Știi că mă bazez pe tine ca să mă sprijini să mă pregătesc pentru sezonul de reduceri. Dacă nu ești aici să mă ajuți să mă organizez, totul se va nărui. În starea asta de tensiune, n-aș putea să fac tot ce am de făcut. Nu-ți pasă de nevoile mele? Asta vrei, să-mi stric toată viața ca să poți tu să pleci pentru o săptămână?”

I-am spus: „Pentru numele lui Dumnezeu, nu este sfârșitul lumii. Nu vreau decât să stau câteva zile cu sora mea”. Dar în mintea ei o abandonam. Mi-am anulat plecarea. Mă prefac că nici n-am vrut să mă duc. Poate nici nu este chiar atât de rău. Ea este extrem de drăguță și de afectuoasă de când i-am spus că rămân acasă, încât parcă am retrăi luna de miere. Dar am momente când simt că nu pot respira.

Tragedia, isteria și un aer de criză (provocată de tine — desigur) îi înconjoară pe autopunitivi, care sunt adesea excesiv de neajutorați și dependenți. Ei au tendința de a fuziona cu cei din preajmă, de a se prinde într-o plasă a relațiilor cu ei, adesea trebuind să ducă o veritabilă luptă pentru a-și asuma responsabilitatea propriei vieți. Dacă recurg la șantaj, ei își justifică solicitările transformând toate dificultățile, reale sau imaginare, în vina voastră. De fapt, ei dispun de un talent incredibil de a vă face să vă simțiți răspunzători de ceea ce li se întâmplă lor. Dacă punitivii fac o țintă din copiii lor, autopunitivii își identifică țintele în adulți, în *singurul* adult din cadrul relației. Noi suntem cei care trebuie să dăm fuga când plâng ei, să-i

consolăm când sunt supărați, să ne dăm seama ce îi neli-niștește și să punem lucrurile la punct. Noi suntem cei care avem competența de a-i salva pe ei de ei înșiși, de a-i scoate din neajutorare, de a proteja ființa lor fragilă.

Ai să-mi strici recuperarea

Unul dintre apelurile cele mai frecvente pe care le primeam pe parcursul emisiunilor mele la radio venea de la părinți de vârstă medie, disperați să afle cum să se poarte cu un copil ajuns major, care făcea abuz de droguri, refuzând să meargă la școală și epuizând resursele familiei. Ori de câte ori părinții încercau să schimbe situația, veneau amenințările grave și rapide. „OK. Am să plec. Și zău că o să-ți placă să mă vezi în stradă. Oricum, nu m-ați iubit niciodată”. „O să devin prostituată și atunci veți fi fericiți”. Părintele intimidat accepta atunci situația așa cum era, deși aceasta îi distrugea pe toți.

Pacienta mea Karen, asistentă medicală pensionară, spre șaiszeci de ani, studiază intens în cadrul unui program de terapie relația cu fiica ei, Melanie. Pentru a o ajuta pe Melanie să depășească puternica ei dependență de droguri, Karen a plătit un program scump de recuperare, a apelat la consiliere pentru ea însăși, s-a înscris în asociația Al-Anon¹ și a încurajat-o pe Melanie să urmeze un program de pregătire la spitalul la care lucrase și ea. Karen nu aștepta gratitudine, dar nu se așteptase nici la șantaj.

¹ Structură organizată pe grupuri familiale, care oferă sprijin exclusiv persoanelor și familiilor afectate de consumul de alcool. Corespondentul britanic al organizației americane Alcoolici Anonimi. (N. t.)

Melanie este un copil grozav și sunt mândră de ceea ce a făcut ca să-și schimbe viața. Dar tot timpul ne certăm pe subiectul banilor. Când s-a căsătorit cu Pete, au vrut să-și cumpere casă și mi-au cerut să le împrumut banii pentru avans. Știți ce pensie are o asistentă medicală. Mi-ar fi plăcut să-i ajut, dar nu aveam economii la care să apelez, decât dacă îmi goleam contul de pensie, și mi-a fost frică să fac acest lucru. Este tot ce am pentru viitor. Dar mesajul lui Mel a fost: de ce eu să am bani, iar ea să se descurce fără? Casa aceea trebuia să fie a ei.

Sunt îngrijorată pentru că abținerea ei este încă fragilă și ea nu este încă suficient de puternică. Situația stă cam în acest fel: dacă nu ești atentă cu mine, s-ar putea să mă întorc la droguri și băutură. Amenințarea este: dacă nu mă tratezi cum vreau eu să fiu tratată, mă apuc din nou de băut. Nu am de ales — trebuie să o ajut la plata casei.

Afirmația pe care o face Karen, că nu are de ales, o aud adesea de la cei supuși șantajului și ea reflectă sentimentul de victimizare pe care îl trăiesc aceștia. De fapt, Karen avea la dispoziție mai multe opțiuni, dar îi trebuia exercițiu pentru a le putea identifica și aplica. Amenințarea lui Melanie că va lăsa totul baltă, a atacat-o pe Karen direct la jugulară. Așa cum i-am arătat lui Karen, era vorba despre o tactică bazată pe o armă puternică, ce nu se potrivea deloc cu descrierea pe care i-o făcuse ea lui Melanie, de ființă slabă, o etichetă pe care mulți autopunitivi o folosesc drept camuflaj.

Autopedepsirea finală

Pedeapsa finală pe care o pot formula autopunitivii este cum nu se poate mai înspăimântătoare: este insinua-

rea faptului că își vor lua viața. Această amenințare, ce nu trebuie tratată niciodată cu ușurință, poate deveni aproape un obicei pentru un autopunitiv care constată că ea produce rezultate. Teama noastră profundă este că, după ani de zile în care am auzit pe cineva strigând lupul, vom veni într-o zi acasă și vom găsi echipa de la ambulanță încercând să reanimeze persoana respectivă.

Eve este o artistă tânără, atrăgătoare, care locuiește împreună cu Elliot, un pictor cunoscut, trecut de patruzeci de ani. Au avut la început o relație puternică, dar, după ce ea s-a mutat la el, ceea ce păruse a fi devotament romantic s-a transformat într-o dependență înăbușitoare. Ea sesizase la el schimbări de dispoziție încă de pe vremea primelor întâlniri, dar întotdeauna le-a pus pe seama „temperamentului lui artistic sensibil” și a fost total nepregătită să facă față depresiilor lui recurente și aparentei lui dependențe de somnifere. Intimitatea a dispărut, la fel și apropierea. Eve lucrează ca asistentă a lui Elliot, iar el o sprijină pe ea financiar, dar se opune oricărei încercări a ei de a-și construi propria carieră. El insistă chiar ca, atunci când își expune ea lucrările, să apară alături și ale lui.

În cele din urmă, mi-am dat seama că trebuie să plec dacă vreau să-mi construiesc propria viață, dar, de fiecare dată când încerc acest lucru, el amenință că va lua o supradoză de somnifere. Prima oară aproape că am izbucnit în râs. I-am spus că voiam să mă înscriu la un atelier de desen, și el a spus „eu aș putea muri chiar în timpul orelor tale”. A dramatizat cu atâta exagerare, încât am crezut că voia să mă necăjească. Dar spune mereu lucruri de genul „nu mă pot descurca fără tine” și „dacă mă părăsești, nu-ți promit că voi merge mai departe

de unul singur". Nu mai este deloc nostim — este terifiant. Simt multă afecțiune și empatie pentru suferința lui, dar în același timp și o furie teribilă. Pentru ce Dumnezeu m-ar pune într-o asemenea situație? N-am vrut decât să urmez un curs.

În mod tipic pentru această formă de șantaj, amenințările lui Elliot se adresează puternicului sentiment de responsabilitate pe care îl are Eve. „A fost foarte bun cu mine. Nu am puterea să-l părăsesc. Dacă ar păți ceva, nu mi-aș ierta-o niciodată”, mi-a spus Eve. Apoi a adăugat cu deplină convingere: „Aș muri de vinovăție”.

Majoritatea autopunitivilor nu merg atât de departe ca Elliot, deși autopedeapsa se poate ridica la acest nivel. Așa cum i-am arătat lui Eve, a rămâne lângă cineva nu este o garanție că persoana respectivă poate fi salvată. La urma urmei, decizia de autodistrugere le aparține lor, nu este a voastră. Sigur că putem îndruma o persoană cu risc de suicid pentru a primi sprijin. Dar dacă rămâneți pentru că simțiți că este de datoria voastră să-i apărați de ei înșiși, înseamnă să faceți totul pentru ca ei să-și întărească controlul asupra voastră și să poată activa această formă înspăimântătoare de șantaj sentimental, ori de câte ori vor voi.

Martirii

Imaginea martirului este gravată în cultura noastră într-o figură familiară: o femeie tristă stă într-un apartament întunecos și așteaptă să o sune unul dintre copiii ei. „Ce fac?” zice ea când sună telefonul în cele din urmă. „Mă întrebi ce fac? Nu-mi dai telefon, nu vii să mă vezi.

Ai uitat de propria mamă. După cât îți pasă ție de mine, mi-aș putea băga capul și în cuptor”.

Martirii adoptă poziția celui care consideră că, dacă se simt nenorociți, bolnavi și nefericiți sau dacă sunt pur și simplu ghinionști, atunci nu există decât o singură soluție: să le dăm noi ceea ce își doresc — chiar dacă nu ne-au spus ce își doresc. Martirii nu ne amenință nici pe noi, nici pe ei înșiși, cu ceva rău. În schimb, ne comunică fără echivoc că „dacă nu faci ce vreau eu, voi suferi și tu vei fi de vină”. Această ultimă parte a acuzației, „tu vei fi de vină”, este adesea nerostită, dar, după cum vom vedea, poate avea efecte magice asupra conștiinței celui ținut de martir.

Un spectacol demn de a fi premiat

Martirii sunt preocupați de cât de rău se simt și uneori vor interpreta incapacitatea voastră de a le citi gândurile ca dovadă că nu vă pasă de ei. Dacă i-ați iubi cu adevărat, ați fi capabili să vă dați seama ce-i preocupă, fără să aveți nevoie de vreo indicație verbală. Jocul de societate la care sunt ași este „Ghicește ce mi-ai făcut”.

Deprimați, muți și adesea înlăcrimați, mulți martiri se închid în ei înșiși când nu obțin ceea ce vor, dar nu ne spun de ce. Ne vor spune ce doresc când vor considera ei de cuviință, după ce ne vor lăsa să ne frământăm ore întregi, chiar săptămâni, anxioși și îngrijorați.

Clienta mea Patty, funcționară guvernamentală în vârstă de patruzeci și trei de ani, mi-a spus că ori de câte ori se contrazicea cu soțul ei, Joe, acesta se retrăgea dramatic în patul lui.

Nu mai iese de acolo să-mi spună ce vrea și, în rarele ocazii când o face, la cea mai mică dezaprobare a mea, se întristează, devine deprimat și iese să se plimbe. Are cei mai triști ochi din lume. De obicei, aveam aceste discuții în contradictoriu când voia mama lui să vină în vizită — întotdeauna în momentele cele mai nepotrivite. Am renunțat să mă mai opun în asemenea situații, pentru că mă simțeam teribil de vinovată când îl vedeam pe Joe cât era de trist.

Este reacția lui tipică: scoate un oftat exagerat, iar când îl întreb ce nu-i convine, îmi aruncă o privire rănită și zice: „Nimic”. Atunci eu trebuie să-mi imaginez ce crimă am mai comis și de data aceasta. Stau pe marginea patului și îmi cer iertare dacă am făcut ceva ce l-a supărat, dar n-ar putea măcar să-mi spună despre ce este vorba? Și, după o oră sau cam așa ceva, primesc răspunsul — ce am făcut. Odată i-am spus că nu credeam că ne puteam permite noul calculator pe care și-l dorea! Cum puteam fi atât de lipsită de sensibilitate și de zgârcită? Așa că, bineînțeles, i-am spus: bine, du-te și ia-l — și surpriză, surpriză, s-a înveselit imediat.

Joe nu se simțea în largul său stând jos și discutând despre computer cu Patty. Așa că și-a impus voința altfel — a folosit tot jocul teatral de care era capabil pentru a-i transmite mesajul că îl supărase, îl făcuse să se simtă rău, îi provocase durere de cap. El a fost pus la pământ de depresie pentru că ea fusese foarte „rea”. Martirii se uită în oglindă și văd o victimă. Ei își asumă rareori responsabilitatea de a clarifica situația sau de a cere ceea ce doresc.

Martirii sunt aparent slabi, dar în realitate sunt o formă tăcută de tiran. Poate că nu urlă și nu fac o scenă, cu toate acestea, comportamentul lor ne rănește, ne derutează și ne înfurie.

Victima circumstanțelor

Suferința nu se trăiește întotdeauna în tăcere. Există martiri care ne împărtășesc bucuroși detaliile situației lor și, la fel ca verii lor tăcuți, așteaptă de la noi să îmbunătățim lucrurile. Dacă lor nu le este bine, înseamnă că noi nu le-am oferit ceva esențial pentru fericirea lor.

Pacienta mea Zoe are cincizeci și șapte de ani și este o persoană extraordinară, plină de încredere — contabil principal la o mare agenție de publicitate. A venit să mă vadă din cauza unor probleme pe care le avea la serviciu, cu o colegă.

Tess este cea mai tânără din echipă și uită că celor mai mulți dintre noi ne-au trebuit ani întregi în care ne-am ocupat de treburile mărunte și nesuferite, până ne-am făcut ucenicia și am ajuns acolo unde suntem azi. Ea crede că ar trebui să i se permită să aterizeze direct sus, deși are cu aproape cincisprezece ani mai puțin decât noi ca experiență și să se ocupe de treburile cele mai importante. Am încercat să-i explic toate acestea, dar fata nu are nici un pic de răbdare. Apoi, a început să aibă neplăceri cu șeful nostru și a devenit paranoică, este convinsă că își va pierde slujba. În fiecare zi, vine în biroul meu și îmi înșiră pe nerăsuflătoare toată lista lucrurilor care nu merg bine: lui Dale, unul dintre parteneri, îi displace referatul ei. N-a reușit să convingă un client valoros și crede că el o evită acum. Calculatorul nu-i funcționează. Și, ah, da, câinele i-a ros foile lucrate acasă. Uneori, își dă seama singură că sună caraghios, dar sentimentul de nesiguranță este prezent întotdeauna.

Fata spune că este atât de deprimată, încât abia se poate da jos din pat dimineața, a început să fumeze țigară de la țigară, parcă și slăbește... Am încercat să o încurajez și am crezut că

reuşesc, dar pe urmă s-a produs o întorsătură care mă stânjeneşte teribil. A început să facă presiuni, cerându-mi să o iau în echipa mea, pentru un proiect mare şi important. „Dacă nu mă iei, o să fiu concediată”, mi-a zis. „Dale mă urăşte, dar în tine are încredere şi, dacă m-ai ajuta să trec în partea pe care o consideră el bună, ştiu că asta ar schimba totul”. În fiecare zi, acelaşi lucru: „Voi fi concediată dacă nu-mi faci acest mic favor” şi „Sunt atât de îngrijorată şi frământată. Trebuie să mă ajuţi”.

În realitate, cred că nu este încă destul de bine pregătită pentru a trage cot la cot cu noi, am asociat-o totuşi la proiect, pentru că mi se părea egoist să n-o fac. A reuşit să mă înmoaie — am acceptat ideea că numai eu o puteam salva de o depresiune majoră. Nu că problemele ei de serviciu ar fi avut cea mai mică legătură cu atitudinea ei. Acum sunt îngrijorată că va trebui să-i suprasolicit pe toţi ceilalţi pentru că, de fapt, lucrăm cu o persoană în minus — Tess nu face faţă. M-am simţit un adevărat mentor când i-am spus că o accept. Acum nu mă mai simt aşa. Mă simt folosită. N-o să vă vină să credeţi, dar vrea să-i încredinţez o responsabilitate şi mai mare, chiar dacă abia se poate lupta cu ceea ce are deja de făcut. Eu vreau să o ajut — dar lucrurile scapă de sub control şi îmi pierd propria reputaţie dacă nu pun capăt acestei situaţii.

Martirii de genul lui Tess ne spun cum au fost distribuite cărţile în defavoarea lor, cum a conspirat soarta pentru a-i ţine pe ei la pământ. Melodia lor preferată ar putea fi un lamento de genul „Dacă n-aş fi avut ghinion, n-aş fi avut nimic”. Tot ce le lipseşte este o mică şansă şi ar putea întoarce situaţia. De multe ori, ei au un farmec de perdant, care poate fi atrăgător. Desigur, aceşti martiri ne informează că, dacă nu capătă acea şansă — adică, dacă nu

le-o dăm noi —, nu vor reuși. Și acest eșec, pe care îl pot descrie în cele mai chinuitoare detalii, va fi păcatul nostru. Ei pun în funcțiune eficient instinctul nostru de a salva și a îngriji. Problema este că, dacă le dăm „această mică șansă” pe care ne-o cer, cu siguranță se vor întoarce să ceară mai mult. A fi îngrijitorul unui martir este o muncă fără pauză, nu o mână de ajutor ocazională.

Ispititorul

Ispititorii sunt persoanele care practică cel mai subtil șantaj. Ei ne încurajează și ne promit dragoste sau bani sau progres în carieră — proverbialul morcov de la capătul bățului — și pe urmă ne arată clar că, dacă nu ne comportăm așa cum cer ei, nu primim premiul. Recompensele par copioase, dar se transformă în praf și pulbere când ne apropiem de ele. Este posibil să ne dorim atât de mult ceea ce ni se promite, încât suportăm nenumărate confruntări cu recompense uitate și niciodată materializate, înainte de a ne da seama că suntem supuși unui șantaj sentimental.

Într-o zi, luând prânzul împreună, prietena mea Julie mi-a povestit relația ei cu un ispititor, iubitul de care era atât de entuziasmată ultima oară când ne întâlnisem. Alex, un om de afaceri bogat, divorțat de două ori, începuse să se întâlnească cu Julie, care de șapte luni lucra ca scenarist aspirant. Când s-au întâlnit, Julie avea o mică afacere de liber profesionist care scria la domiciliu și seara lucra la scenarii. „Scenariile tale sunt excelente”, îi spusese Alex lui Julie la început, încurajând-o permanent, după cum zice Julie.

Mi-a spus că era prieten cu câțiva producători care căutau — cum s-a exprimat? — scenarii inteligente, ca ale mele. Trebuia să aibă loc o petrecere la sfârșitul săptămânii și el mi-a spus că o să mă prezinte. Muncisem foarte mult, așa că ocazia mi s-a părut formidabilă. A urmat momeala și macazul. „Nu-i invita pe prietenii aceia boemi ai tăi”, mi-a spus el. „Cred că ei te trag înapoi”.

Când ea a opus rezistență, întâlnirile cu influenții prieteni ai lui Alex nu au mai avut loc, au rămas doar alte promisiuni încântătoare. El îi făcea daruri scumpe — un calculator nou, în locul vechiului ei procesor de texte, guvernanta pentru fiul ei de șapte ani, Trevor. Dar fiecare cadou venea însoțit de un nou laț în care trebuia să se prindă. El îi putea deschide și alte uși, dacă ea îl ajuta să organizeze evenimente mondene la el acasă. Sigur că ea putea renunța la programul ei de scris seara, pentru a primi oaspeți împreună cu el — era pentru binele ei.

Atașată de Alex și suficient de ambițioasă pentru a râvni la ceea ce putea el să-i ofere, Julie a încercat să țină ritmul. Apoi, a urmat ceea ce avea să fie ultimul laț.

Mi-a spus că se gândise că lucrurile ar fi mers mult mai bine dacă Trevor ar fi locuit o vreme la tatăl lui. Eu aș fi avut mai mult timp să lucrez și m-aș fi putut concentra pe cariera mea. „Ar fi o situație temporară”, mi-a spus el. Și pe urmă a zis ceva despre faptul că nu puteam să rămân mămică, tocmai când eram pe punctul să obțin un mare succes.

Iată ceea ce a trezit-o pe Julie, astfel încât la scurtă vreme a rupt relația cu Alex. Era imposibil să nu vadă relația în adevărata ei lumină — o suită nesfârșită de teste

și solicitări. Ispititor tipic, Alex venea încărcat de daruri și promisiuni, toate vizând condiții de comportament pentru Julie: „Te voi ajuta, dacă...” „Îți voi facilita accesul la carieră, dacă...” În cele din urmă, Julie a înțeles că testarea nu se va sfârși niciodată. Ori de câte ori se apropia de morcov, Alex i-l trăgea de sub nas. Ispititorii nu oferă nimic cu inima deschisă. Fiecare pachet ambalat seducător are atașat de el o urzeală de sfori.

Prețul recunoașterii

Uneori, ceea ce oferă ispititorii nu este tangibil, cum erau recompensele materiale fluturate de Alex în fața lui Julie. Mulți ispititori fac trafic cu recompense sentimentale, castele în aerul îmbălsămat de dragoste, acceptare, intimitate familială și răni vindecate. Intrarea în această fantezie de bogăție lipsită de cusur presupune un singur lucru: să cedați, îndeplinind dorințele ispititorului.

Pacienta mea, Jan, este o femeie de afaceri, trecută de cincizeci de ani, atractivă, care a divorțat în urmă cu opt ani și are doi băieți mari. Și-a construit o afacere de succes cu bijuterii și acum se bucură de roadele muncii ei intense și ale creativității. Dar relația cu sora ei este o sursă de multă durere pentru ea.

Sora mea, Carol, și cu mine am avut o relație dificilă de la bun început. Părinții ne-au crescut într-o atmosferă de concurență una față de cealaltă și în permanență fiecare dintre noi jucam rolul copilului preferat. Eu eram preferata mamei, iar sora mea a tatălui. Numai că banii erau la tata. Cu mine el era zgârcit, dar lui Carol îi făcea toate poftele. Ea știa exact cum să-l manevreze. Tatăl meu era extrem de autoritar și nu suporta să i se

opună cineva. Nouă ne-a fixat reguli insuportabile, interzicându-ne să ieșim și să mergem la întâlniri, iar eu intram întotdeauna în conflict cu el. Nu însă și Carol. Ea juca până la capăt rolul fiicei ascultătoare și culegea roadele. Când a împlinit șaisprezece ani, a primit cadou un Jaguar, excursii în Europa, cele mai bune școli, totul. Dar nu a învățat niciodată să se bazeze pe ea însăși, pe când eu am învățat de foarte devreme că, dacă voiam să obțin ceva, trebuia să mă descurc singură.

Când a murit, tata a continuat să-și susțină copilul preferat și din mormânt. I-a lăsat lui Carol cea mai mare parte a averii, iar mie practic nimic. Asta m-a rănit și m-am necăjit când Carol a refuzat să-mi dea și mie măcar o mică parte din moștenire, iar fragila noastră relație s-a stricat aproape cu totul. Următorii câțiva ani, am vorbit și ne-am văzut rar, iar în cele din urmă deloc. Adevărul este că nu prea ne plăcem una pe alta, Carol și cu mine.

Într-o zi, acum o lună, din senin, am primit un telefon de la ea. Plângea și voia să-i împrumut o mie de dolari, ca să cumpere ceva de pus pe masă. Soțul ei este un păgubos cu tot ce atinge și a pierdut toți banii în investiții prostești. Carol și-a amanetat bijuteriile și au împrumutat bani de la mama ca să-și salveze casa de la sechestrul. Era un talmeș-balmeș. În acest timp, ei nu renunțaseră însă la nimic din stilul lor de viață. Au o colecție de artă valoroasă și chiar un Ferrari.

Când a văzut că opuneam rezistență, Carol a făcut apel la toate resursele: „Nu am pe nimeni care să mă sprijine“. „Nu știu ce aș putea să fac — credeam că poți cere sprijinul familiei la necaz“ — dintr-o dată eu am redevenit familia.

La început, Carol s-a comportat ca un martir clasic, informând-o pe Jan în ce situație îngrozitoare era ea și că stătea în puterea lui Jan să pună lucrurile în ordine.

Când a văzut că Jan se opunea, a schimbat registrul și i-a pus în fața ochilor un morcov special.

Și-a împlânzit deodată vocea și mi-a spus „Știi, aș fi încântată dacă ai veni din când în când la cină și dacă ți-ai petrece vacanța la noi. Va fi ca în copilărie”. Ea a acționat direct asupra viselor atât de dragi mie, cu fețe zâmbitoare, adunate în jurul mesei împodobite, de sărbători. Mama este acum singură, iar eu nu am pe nimeni. Carol este cea care are o familie intactă, cu soț și copii la vârsta adolescenței. Întotdeauna sunt un pic tristă de sărbători, pentru că există o asemenea distanță între noi. În mintea mea, sunt conștientă că am prieteni care îmi sunt mai apropiați decât membrii familiei, dar, când se aprind luminile de Crăciun pe Hollywood Boulevard, îmi lipsește familia fericită. Cu mintea, sunt conștientă că n-am avut așa ceva niciodată și că nici nu voi avea, dar, cu sufletul, aș da orice, dacă am reuși. Trebuie să recunosc că am fost extrem de tentată de „invitația” lui Carol și am dus o adevărată luptă ca să-mi dau seama ce trebuia să fac.

Carol a lăsat să se înțeleagă că primirea în căldura familiei era realizabilă pentru un fleac ca o mie de dolari — o sumă infimă pentru ceva atât de drag lui Jan. Dar, desigur, prețul pe care l-ar fi plătit Jan dacă ar fi cedat presiunii surorii ei ar fi fost mult mai mare. Ea ar fi trebuit să-și încalce propria integritate, permițându-i lui Carol să repete la nesfârșit tiparele formate din cheltuieli și iresponsabilitate financiară și ar fi trebuit, de asemenea, să aibă încredere în cineva care a dezamăgit-o în repetate rânduri în trecut.

Cu toate acestea, Jan a simțit o tentație adevărată. Este greu să rezisti mirajului familiei unite, pe care i l-a evo-

cat Carol — toți ne dorim cu ardoare o familie unită și mulți nu o avem. Dorința de așa ceva este atât de puternică, încât posibilitatea de a o căpăta ne atrage ca un magnet. În cele din urmă însă, am reușit să-i arăt lui Jan că, dacă până la acel moment al vieții nu-și făcuse familia pe care și-o dorea, probabil că n-o va avea niciodată. Carol îi zugrăvise un tablou frumos, dar nu unul real. Nu puteți cumpăra căldura familiei scriind un cec de o mie sau de un milion sau de zece milioane de dolari, indiferent cât de mult ar insista șantajistii.

Toate forțele care acționau asupra lui Jan — vinovăția, tentația de a se arăta cea plină de succes, cea potrivită, promisiunea ispititoare a familiei pe care i-a fluturat-o Carol — au atins un punct vulnerabil din adâncul ființei ei. Dar, așa cum vom vedea, experiența prin care a trecut ea cu ocazia dificilă a acestui șantaj sentimental a fost punctul de cotitură care a ajutat-o să găsească resursele de a rezista acestei forțe coercitive de manipulare.

Orice funcționează

Nu există delimitări clare între stilurile de șantaj și, după cum ați văzut, mulți șantajisti le combină sau fac apel la mai multe. Ei pot adopta metoda lui Carol, balansând dintr-o parte într-alta, de la suferință la oferirea iluziei ispititoare a unei familii cu probleme, care poate fi reparată în mod miraculos — dacă...

Toate stilurile de șantaj sentimental au un efect devastator asupra bunăstării noastre. Este mai ușor să fiți atenți cu punitivii, a căror tactică pare cea mai distructivă. Dar nu neglijați nici o clipă efectele corozive ale ti-

purilor mai tăcute, cele care acționează mai degrabă ca termitile, decât ca tornadele. Tăcute sau dramatice, ambele pot dărâma casa.

Majoritatea persoanelor care utilizează șantajul sentimental nu sunt niște monștri. După cum vom vedea, rareori ceea ce îi pune în acțiune este răutatea, cât mai degrabă unii demoni din interior, de care ne vom ocupa în capitolul 5. Pentru că ei sunt, de obicei, oameni care ocupă un loc important în viața noastră, oameni pe care vrem în continuare să-i privim ca pe protectorii sau susținătorii noștri, știu că a recunoaște că ei ne șantajează poate fi dureros. Nu este ușor să analizăm îndeaproape un comportament pe care probabil am încercat să-l iertăm sau să-l ignorăm și să înțelegem cum ne-a afectat. Dar este un pas vital, dacă sperăm să readucem o relație problematică înapoi, pe un teren solid.

„Ceața” sentimentelor care ne orbesc

Șantajul sentimental înfloarește într-o ceață concentrată imediat sub nivelul nostru de înțelegere, precum o acumulare de nori sub un avion. Când coborâm în zona de șantaj, în jurul nostru se învolutează o ceață deasă de sentimente, iar noi ne pierdem capacitatea de a gândi limpede la ceea ce face șantajistul sau la ceea ce facem noi ca răspuns. Judecata ni se tulbură.

Așa cum am mai spus, prin ceață înțeleg o combinație de teamă, obligație și vinovăție, cele trei sentimente pe care ni le intensifică toți șantajistii, indiferent de stilul lor. Cred că este o metaforă pertinentă pentru atmosfera în care se scaldă orice șantaj sentimental. Ceața acestor sentimente este penetrantă, ne dezorientează și acoperă totul, cu excepția disconfortului puternic pe care îl produce. Învăluți de această ceață, dorim cu disperare să aflăm: Cum am ajuns aici? Cum ies din ea? Cum pot pune capăt acestor sentimente dificile?

Nu suntem străini de cele trei sentimente. Toți trăim cu o sumedenie de temeri, mai mici sau mai mari. Toți

avem obligații iar dacă avem conștiință, înțelegem că suntem interconectați cu oamenii din viața noastră și că avem responsabilități față de familie și de comunitate. Toți trăim cu o anumită cantitate de vinovăție. Am dori să dăm timpul înapoi și să nu mai facem o anumită acțiune prin care am rănit pe cineva. Regretăm lucrurile care au rămas nefăcute. Aceste emoții stau în centrul vieții noastre în societate și, de cele mai multe ori, reușim să trăim cu ele și să le împiedicăm să ne domine.

Dar șantajistii dau volumul mai tare, se reped asupra noastră, făcându-ne să ne simțim atât de prost, încât suntem în stare de orice — chiar de ceva ce nu slujește intereselor noastre — pentru a readuce aceste sentimente la un nivel tolerabil. Tactica aplicată de ei pentru a induce ceața acestor sentimente solicită răspunsuri la fel de automate ca gestul de a ne acoperi urechile când urlă lângă noi o sirenă. Cheia eficienței șantajului sentimental este puțină gândire din partea noastră și multă reactivitate. Când șantajistii fac presiuni asupra noastră, practic nu există decalaj de timp între momentul în care resimțim disconfortul sentimental și acțiunea prin care ne eliberăm de el.

Deși ar putea părea că avem de-a face cu un proces deliberat, majoritatea șantajistilor creează ceața indusă de cele trei sentimente fără o planificare conștientă.

Această ceață pune în mișcare o reacție complicată, nevăzută și, până să o putem anula, trebuie să înțelegem cum funcționează ea. Cel mai bun început este să cercetăm îndeaproape elementele componente ale ceții. Deși eu le voi descrie individual, să nu vă așteptați la o delimitare netă între aceste sentimente — ele se suprapun, se amestecă și acționează combinându-se. Țineți minte,

de asemenea, că există tot atâtea surse diferite de teamă, obligație și vinovăție câți oameni sunt pe pământ și, evident, că nu pot vorbi despre toate. Cuvintele și acțiunile ce vă provoacă aceste sentimente ar putea fi altele decât cele pe care le descriu eu în continuare, dar efectele sunt aceleași. Toate contribuie la urzeala unei matrici a disconfortului, ce ne determină să cedăm șantajului.

Realitatea cuvântului care începe cu t: teama

Șantajistii își construiesc strategiile conștiente și inconștiente pe baza informațiilor pe care le furnizăm cu privire la temerile noastre. Ei observă care sunt lucrurile de care fugim, văd ce ne provoacă nervozitate, constată când ne încordăm reacționând la o anumită experiență. Nu este vorba despre a lua notițe și a le stoca într-un dosar pentru a le folosi mai târziu împotriva noastră — noi toți ne însușim asemenea informații despre cei apropiați. În cazul șantajului sentimental, teama operează o transformare și asupra șantajistului — este un proces despre care voi vorbi în capitolul 5. Ca să mă exprim cât mai simplu, teama șantajistului de a nu obține ceea ce dorește crește în asemenea măsură, încât el se concentrează la maximum, devenind capabil să vadă în cel mai mic detaliu rezultatul dorit, dar incapabil să-și mute privirea de la scop astfel încât să-și poată da seama cum ne afectează pe noi acțiunile lui.

În acel moment, informația pe care a acumulat-o despre noi pe parcursul unei relații devine muniția cu care încheie tranzacția alimentată de teama ambelor părți.

Condițiile pe care ni le pun șantajistii sunt croite pe măsura noastră: fă cum vreau eu, iar eu nu... [completează spațiile libere]:

- te voi părăsi
- te voi dezaproba
- voi înceta să te iubesc
- voi țipa la tine
- te voi face nefericit
- te voi contrazice
- te voi concedia

Indiferent de detalii, condițiile vor fi formulate astfel încât să se plieze pe conturul temerilor pe care le-am dezvăluit noi. De fapt, una dintre părțile cele mai dureroase ale șantajului sentimental constă în încălcarea încrederii care ne-a făcut să ne dezvăluim și să dezvoltăm cu șantajistul o relație deloc superficială. În situațiile ce urmează, priviți cu atenție cum șantajistul țintește cu precizie acele temeri care îi vor aduce cel mai puternic răspuns.

Cea mai adâncă teamă

Prima noastră întâlnire cu teama are loc la începutul copilăriei, când efectiv nu putem supraviețui fără bunăvoința celor care ne îngrijesc. Neajutorarea creează temerea de abandon, pe care unii nu o depășesc niciodată. Noi, oamenii, suntem ființe sociale și ideea de a fi lipsiți de sprijinul și afecțiunea celor pe care îi iubim și pe care ne bazăm poate fi imposibil de suportat. De aceea, teama de abandon este una dintre cele mai potente, invazive și ușor de provocat dintre temeri.

Lynn, anchetator la Serviciul Intern pentru Venituri, o femeie trecută de patruzeci de ani, s-a căsătorit acum cinci ani cu Jeff, dulgher în vârstă de patruzeci și cinci de ani. Ea a venit la mine pentru că a acumulat o listă lungă de supărări și sentimente negative legate de el și voia să vadă dacă putea găsi o cale de a îmbunătăți relația. Jeff și-a abandonat serviciul după căsătorie. Cei doi au căzut de acord că, dat fiind salariul lui Lynn, își puteau permite ca Jeff să rămână acasă, pentru a se dedica întreținerii locuinței — o mică fermă în apropiere de Los Angeles. Dar acest aranjament a devenit o continuă sursă de fricțiuni.

Jeff și cu mine nu avem o relație prea egală. Eu câștig banii, iar el îi cheltuiește. Nu, așa ceva nu este corect. Eu lucrez în afara casei, iar el se ocupă de fermă — de casă, de animale, de proprietate, de mine. Uneori, acest lucru îmi place foarte mult, dar m-aș simți mai bine dacă el ar face efortul să-și găsească altceva de lucru. Problema este că toți banii pe care îi folosim împreună îi produc numai eu, el găsește mereu cum să-i termine și eu sunt cea care cedează când el vrea ceva.

În ultimul timp, ne-am tot certat pe subiectul cheltuielilor și al priorităților, iar de câteva luni înapoi el se îmbufnează când nu cădem de acord — sau când eu nu sunt de acord cu el. Aud cum se trănțește ușa și pe el țipând ceva de genul „Plec”, pe urmă se duce în hambar. Știe că nu pot să suport când se retrage astfel, îndepărtându-se de mine. Întotdeauna mă țin după el prin casă — dacă se duce în altă cameră, mă simt pur și simplu abandonată. După ce prima mea căsnicie s-a destrămat, ceea ce am urât cel mai mult a fost singurătatea, revenirea acasă într-un cămin pustiu și nu vreau să mai trăiesc vreodată așa ceva. I-am povestit lui Jeff acest lucru —

și el obișnuia să aibă răbdare cu mine, știind că îmi plăcea să fiu fizic aproape de el. Așa că, atunci când pleacă, înnnebunesc.

Primul lucru care se întâmplă este că încep să mă gândesc: s-a supărat pe mine, așa că va pleca. Judecând lucid, știu că este o prostie. Avem uneori neînțelegeri, dar ne iubim cu adevărat și nu va pleca nicăieri. Totuși, situația mă sperie. Nu pot să nu spun ce gândesc, dar aceste spaime mă scot din minți.

Pentru Lynn, a fi singură echivalează cu a cădea în ceea ce numește ea o gaură neagră, un puț al depresiei, care o înghite când rămâne singură. Gaura neagră este cel mai înspăimântător lucru la care se poate gândi și, de fiecare dată când Jeff se retrăgea, gaura se căsca uriașă în fața ei.

Am avut o criză majoră când vechea lui camionetă s-a stricat definitiv și el a început să facă aluzii că ar fi fost grozav să-și ia una nouă. Putea face mult mai mult cu o camionetă nouă, eventual să se angajeze la diverse lucrări pentru fermele din vale. Când i-am spus că nu cred că ne putem permite mașina, a devenit furibund. Nu mi-a plăcut să mă cert, dar simțeam că nu aveam banii necesari și îi repetam acest lucru. După câteva zile de asemenea discuții, mi-a reproșat că nu mă interesau decât banii, că nu apreciam cât muncea el ca să-mi facă mie viața fericită și plăcută și că, poate, l-aș fi apreciat mai mult dacă mă lăsa singură o vreme. Apoi, a plecat și n-a mai venit acasă patru zile. Am înnebunit de grijă. Am dat de el la fratele lui și l-am implorat să se întoarcă. Mi-a spus că nu venea decât dacă îl respectam pentru ceea ce era și dacă începeam să-i arăt acest lucru.

Jack a reacționat ca un animal rănit, defensiv în legătură cu statutul său în cadrul relației și umilit de perma-

nentele referiri la faptul că era dependent financiar. În pofida faptului că am avansat mult din punct de vedere social în ultimele câteva decenii, relațiile de tipul celei dintre Jeff și Lynn au rămas încă în afara normei tradiționale, iar Jeff, ca mulți bărbați ale căror partenerere câștigă mai bine decât ei, s-a simțit în postura de întreținut — un rol pe care trebuia să-l justifice și să-l apere. Perechea stabilise de comun acord acest aranjament financiar, dar, din perspectiva lui Jeff, Lynn emitea alte semnale ori de câte ori voia el ceva. Brusc, faptul că el nu aducea bani nu mai era în regulă, iar Jeff își pierdea echilibrul și trebuia să o lovească pe Lynn, pentru a și-l restabili.

Cât despre Lynn, ea trecuse de la o stare de confuzie și frică la aceea de panică. Relațiile intime scot la iveală temerile noastre cele mai puternice, pentru că acelea sunt punctele cele mai vulnerabile. Putem funcționa la un standard înalt în restul vieții, dar ne înmuiem cu totul când suntem respinși sau credem că suntem respinși de partener.

După toate rugămințile mele, Jeff a venit până la urmă acasă, dar nu era prea vorbăreț și tensiunea era atât de apăsătoare, încât trebuia să fac ceva. Nu o puteam suporta. Părinții mei fuseseră așa — distanți și supărați și tăcuți, toată politețea aceea falsă —, iar eu am urât acest lucru. Am jurat să nu trăiesc în felul acela cu nimeni. Așa că a trebuit să scap de sentimentul de vinovăție. M-am gândit și m-am întrebat: ce era mai important — Jeff sau banii?

Peste puțină vreme, Jeff conducea o camionetă nou-nouță. Indiferent dacă se așteptase să o aibă sau nu,

acum, că o avea, se simțea de parcă ar fi câștigat egalitate în cadrul relației și știa cu ce preț o obținuse de la Lynn. Deși Jeff nu a formulat conștient o strategie de exploatare a fricii ei de supărări, de tăcere și de abandon, când simțea că nu obținea ceea ce avea nevoie și dorea, el își juca atuurile. S-a instalat un tipar: ori de câte ori Jeff se retrăgea, Lynn ceda. Jeff învățase că, dacă lui Lynn i se făcea frică, el nu trebuia decât să o supere cu stările lui de spirit, iar ea îi dădea ce voia el — nu că ar fi fost un ins rău, nu că ar fi încercat să o rănească, dar, acționând în acest fel obținea rezultate.

Deoarece șantajul lui Jeff pare a fi legat exclusiv de bani, Lynn se poartă uneori ca un economist care încearcă să-și înscrie viața în bilanțurile contabile, în strădania de a evita confruntarea cu teroarea din interiorul găurii negre. Și înnebunește, dezvoltând obsesii și chibzuind:

Sunt complet nebună după el, dar mă întreb dacă nu mi-ar fi mai bine fără el. Oare mă costă prea mulți bani să rămân cu el? Este complet dependent de mine.

Despre dependența ei sentimentală de Jeff, Lynn vorbește cu mai puțină plăcere:

Cum m-aș putea gândi să mă despart de el și să o iau de la capăt cu altcineva? Îmi este atât de teamă să mă întorc în punctul acela deprimant, în care m-am aflat înainte de a mă căsători!

I-am arătat lui Lynn că arunca și copilul o dată cu apa din copaie. Da, exista o fricțiune financiară între ei, dar teama ei de abandon era atât de mare, încât ea își pier-

duse capacitatea de a privi relația cu obiectivitate ori de câte ori o șantaja Jeff. În loc să încerce să ajungă la un compromis sănătos, Lynn comuta pe pilotul automat și capitula nemulțumită.

Teama ne transpune într-o gândire în alb și negru — adesea într-o viziune catastrofală. Lynn era sigură că, dacă i se opunea lui Jeff, el urma să o abandoneze și, în felul acesta, rămânea cu numai două opțiuni: să-i dea ceea ce voia el sau să aleagă să se despartă de el, ceea ce a fi scăpat-o de șantaj, dar ar fi lăsat-o singură și înapoi, în „gaura neagră”. I-am spus lui Lynn că mai are o soluție: putem să ne ocupăm împreună de acel aspect al relației ei care le producea amândurora atâtea neazuri în momentul respectiv și să lucrăm pentru a atenua teama ei de abandon.

Teama de mânie

Mânia pare să atragă teama ca un magnet, scoțând-o rapid la suprafață și activând în noi reacția luptă/fugă. Este o emoție pe care puțini o putem exprima sau trăi în mod confortabil, deoarece o asociem cu conflictul, cu pierderea și chiar cu violența. Disconfortul este justificat și protector și ne face să ne ascundem sau să fugim, când mânia explozivă amenință să ia o formă fizică și să ne facă rău. Dar, în toate relațiile, cu excepția celor substanțial abuzive, mânia este doar o emoție ca toate celelalte — nici bună, nici rea. Cu toate acestea, am acumulat atât de multă anxietate și aprehensiune în legătură cu propria noastră mânie sau cu mânia altora, încât acest lucru poate afecta spectaculos capacitatea noastră de a rezista șantajului.

Pentru mulți dintre noi, această emoție pare atât de periculoasă, încât ne este frică de ea sub orice formă și ne temem nu numai de mânia altora, ci și de a noastră. De-a lungul anilor, am auzit mii de oameni exprimându-și temerea că, dacă se vor înfuria, ar putea lovi pe cineva, ar putea pierde controlul și nu ar mai fi în stare să judece. O simplă urmă de mânie în vocea altei persoane trezește adesea teama de a fi respins, de dezaprobare sau de a fi abandonat, iar în cazuri extreme, viziuni de violență și de suferință.

Pacientul meu Josh, producătorul de mobilă, pe care l-am cunoscut în capitolul anterior, se simte pus la peree de dezaprobarea mânioasă a tatălui său față de femeia pe care o iubește el — și mânia tatălui îl îngheață. „Este suficient să încerc să vorbesc cu el despre acest subiect, și întregul lui comportament se schimbă”, a spus Josh. „Devine nervos și ridică vocea cu douăzeci de decibeli. Când îi văd privirea aceea pe chip și aud țipătul care îi iese pe gură, deși sunt cu zece centimetri mai înalt decât el, tot îmi mai este frică de individ”.

Părinții au o capacitate remarcabilă de a reactiva temerile noastre din copilărie. După cum și-a amintit Josh:

Când eram mic, tata obișnuia să răcnească atât de tare când se înfuria, încât mi-era frică să nu se dărâme casa pe noi. Este ridicol, dar și acum trăiesc același sentiment când el se supără pe mine, deși, cu anii, tata s-a mai înmuiat. Mă port de parcă el ar mai fi încă omul înspăimântător din copilăria mea.

Evenimentele și sentimentele pe care le-am trăit în copilărie sunt vii în noi și adesea reapar în momente de frământare și stres. Chiar dacă partea matură din noi înțe-

lege că aceste lucruri s-au petrecut cu zeci de ani în urmă, pentru acea parte din noi care *nu* este matură, ele par să se fi petrecut ieri. Memoria sentimentală ne poate ține prizonieri în vechile noastre obiceiuri de a acționa și reacționa sub imperiul fricii, chiar și atunci când nu există nimic în realitatea curentă care să justifice teama.

Reflexele condiționate

Uneori, reacționăm la simpla *sugerare* a comportamentului de care ne temem. „Este suficient dacă tata se înroșește la față și își încruntă sprâncenele, pentru ca eu să bat în retragere”, a spus Josh. „Nici măcar nu mai este nevoie să țipe.”

Mulți dintre voi ați studiat puțină psihologie în liceu sau la colegiu și probabil vă amintiți de povestea psihologului rus Ivan Pavlov și de experimentele lui cu câini, de demonstrația clasică pentru ceea ce numim reflexul condiționat. Pavlov studia digestia la câini, care începe cu răspunsul natural al salivării, când animalul vede mâncarea. Pavlov a observat însă că, dacă suna din clopoțel când le aducea câinilor mâncarea, aceștia au început să asocieze sunetul clopoțelului cu alimentele și că salivau doar la auzul acestui sunet — nu trebuia să fie neapărat prezentă și hrana. Într-un mod foarte asemănător, subiecții șantajului prezintă reflexe condiționate, formate pentru că au trecut printr-un eveniment care le-a produs o teamă puternică.

Poate fi vorba despre faptul că soțul își pune în aplicare amenințarea de a-și părăsi soția și pleacă pentru o scurtă perioadă de timp; copilul devenit adult se supără pe părinți, pentru ceea ce au făcut aceștia și nu le mai

vorbește câteva zile; prietena unei femei se supără și începe să plângă și să țipe la ea. Chiar dacă a intervenit reconcilierea, evenimentul traumatizant nu este dat uitării. El devine un simbol al durerii și, evocându-l, șantajistul împrăștează sentimentul nostru inițial de teamă, iar dacă aplică suficientă presiune, ne face să cedăm.

Pentru Josh, era suficientă o privire supărată a lui Paul și el începea să facă ceea ce se pricepea mai bine: începea să mintă. Continua să se întâlnească cu Beth, dar în fața tatălui susținea că rupsese relația cu ea. Era cea mai simplă soluție, dar dorința de a evita furia îl costa mult pe Josh. Așa cum vom vedea și alți oameni făcând pe parcursul acestei cărți, Josh joacă un joc periculos, intitulat „liniște cu orice preț”. Care este prețul pentru Josh? Respectul de sine și costul fizic și sentimental al acumulării mâniei, atât în el însuși, cât și în relația cu tatăl său.

Teama înfloarește în întuneric, necercetată, dar imaginată cu insistență. Corpul nostru și părțile primitive ale creierului o înregistrează ca pe un motiv de a fugi, și adesea exact asta facem, evităm lucrul de care ne temem, pentru că undeva, în adâncul ființei noastre, credem că aceasta este singura cale de supraviețuire. În realitate, așa cum veți vedea, bunăstarea noastră sentimentală depinde exact de contrariu — de întâlnirea față în față și de lupta cu ceea ce ne provoacă teamă.

Obligația

Cu toții intrăm în viața adultă cu niște reguli și valori bine stabilite cu privire la cât din ceea ce suntem datorăm altora și cât din comportamentul nostru ar trebui să

fie determinat prin idealuri precum datoria, obediența, loialitatea, altruismul și sacrificiul de sine. Cu toții avem idei adânc întipărite despre aceste valori și adesea credem că ele sunt ideile noastre proprii, când, de fapt, ne-au fost modelate de influența părinților, de religia în care am crescut, de convingerile determinate ale societății, de presă și de oamenii din preajmă.

Adesea, ideile noastre despre datorie și obligație sunt raționale și formează temelia etică și morală a vieții noastre; nu vă propun să vă lipsiți de ele. Dar prea des se întâmplă ca încercarea de a stabili un echilibru între responsabilitatea față de noi înșine și datoria noastră față de alții să eșueze. Ne dăm peste cap pentru că trebuie să ne facem datoria.

Șantajistii nu stau pe gânduri când vine momentul să ne pună la încercare simțul obligației, scoțând în evidență la câte au renunțat, cât de mult au făcut pentru persoana pe care o țintesc, cât de mult le datorăm. Uneori, ei recurg chiar la exemple din religie și din tradițiile sociale, pentru a sublinia cât de îndatorate ar trebui să se simtă față de ei persoanele-țintă.

- „O fiică bună ar trebui să petreacă mai mult timp lângă mama ei”.
- „Muncesc pe rupe pentru familia noastră și măcar atât ai putea face și tu, să fii acasă când vin eu”.
- „Să-ți cinstești (și să-ți ascuți!) tatăl”.
- „Șeful are întotdeauna dreptate”.
- „Te-am susținut când ieșeau cu derbedeul ăla și aveai nevoie de sprijin. Acum, nu-ți cer decât să-mi împrumuți 2 000 \$. Sunt prietena ta cea mai bună!”

Ei forțează dincolo de limitele unei relații de reciprocitate, comunicându-ne că, fie că ne place, fie că nu, este tocmai responsabilitatea noastră de a face ceea ce cer ei. Aceste pretenții ne produc nouă confuzie, cu atât mai mult cu cât persoana care șantajează a fost altădată generoasă cu noi. Dar dragostea și bunăvoința pot ieși rapid din ecuație, când le iau locul obligația și un pronunțat simț al datoriei.

Un pacient pe care l-am avut cu mulți ani în urmă mi-a rămas în minte ca modelul absolut de subiect-țintă al șantajului, manipulat prin obligație și datorie. Maria, administrator de spital, în vârstă de treizeci și șapte de ani, care era căsătorită cu un chirurg binecunoscut, se descria pe sine ca pe o persoană foarte săritoare la nevoie. Ar fi venit și la patru dimineața dacă ai fi avut o depresie și nevoie de companie și ar fi făcut orice pentru persoanele din jur, pentru că adora satisfacția de a oferi.

Soțul ei, Jay, a profitat din plin de aceste trăsături în timpul furtunoasei lor căsnicii.

Eu aparțin unei generații pentru care a te căsători, a avea copii și a fi o soție bună și devotată este cel mai important rol al femeii și probabil că de aceea s-a căsătorit Jay cu mine. Îmi place foarte mult munca mea de la spital, dar căminul — acesta este centrul lumii mele. Am urmat un seminar la biserică, unde am învățat ceva ce port în permanență în suflet: pentru ca o relație să funcționeze, este nevoie de o singură persoană. Dacă dai totul din tine și te rogi la Dumnezeu să te ajute, poți trece peste toate valurile ce-ți apar în cale. Ca femeie, privesc cu toată seriozitatea ceea ce datorez familiei mele și Jay știe asta foarte bine.

Ani la rând, Jay a făcut apel la profundul simț al datoriei pe care îl avea Maria — probabil fiind chiar convins că, indiferent de alte fapte ale sale, era un bun susținător al familiei, ce-și respecta partea din contractul de căsătorie.

Oamenii ne-au considerat întotdeauna un cuplu perfect, dar nu-și dădeau seama că Jay era un afemeiat compulsiv. Înainte de a ne căsători, îmi povestea aventurile lui sexuale și se lăuda cu multele femei care alergau după el sau se îndrăgosteau nebunește de el. Eu nu voiam să aud aceste povești, dar îmi plăcea să știu că, deși putea avea orice femeie dorea, el mă alesese pe mine. Acum îmi dau seama cât de naivă am fost în această convingere.

Nu sunt sigură câte aventuri a avut după ce ne-am căsătorit, dar știu că au fost mai multe. Conferințe în alte localități, nopți târzii petrecute la serviciu, încurcarea frecventă a explicațiilor și o indiferență crescândă față de mine, toate acestea au fost semnale. Pe urmă, au venit telefoanele de la „prieteni” care îl văzuseră cu altă femeie. Instinctul îmi spunea că oamenii nu inventau aceste istorii, dar mi-a trebuit mult până să i le pun în față. Prea multe idei conflictuale îmi treceau prin minte. Mă simțeam îndatorată față de el — muncise foarte mult pentru noi.

Jay a trecut la atac, făcând presiuni asupra Mariei să rămână cu el orice s-ar fi întâmplat — pentru că aceasta era datoria ei.

A negat totul, bineînțeles. „Cum îndrăznești să crezi asemenea bârfe răutăcioase?” mi-a spus. „N-am făcut decât să muncesc și să mă sacrific, pentru ca familia noastră să aibă tot

ce este mai bun. Au fost o mulțime de situații când am rămas până târziu la spital, nu pentru că așa am vrut, am făcut-o pentru voi — și acum îmi scoți ochii. Cum îți poate trece prin cap să pleci și să părăsești familia? Privește în jur și vezi câte lucruri ai față de alte femei. Nu-mi vine să cred că nu apreciezi munca de care a fost nevoie pentru toate acestea". Când a terminat ce avea de spus, n-am putut să nu-i dau dreptate — într-adevăr, îi datoram loialitate și încredere. Și copiii. Îmi iubesc foarte mult copiii. Cum puteam să le fac lor așa ceva — și ei își iubesc tatăl. Cum puteam să destram familia?

Pe urmă, și-a pus mâinile pe umerii mei și mi-a șoptit la ureche: „Îmbracă-te cu rochia neagră care îmi place atât de mult și să mergem la restaurant. Nu vreau să mai aud nicio dată cuvântul divorț. Nu sunt decât bârfe care n-ar trebui să te preocupe". M-am simțit atât de confuză, încât am arborat un zâmbet, am îmbrăcat rochia cu pricina și am ieșit împreună ca și când nu s-ar fi întâmplat nimic.

Jay știa foarte bine care erau punctele sensibile ale Mariei și, pentru a ajunge la ele, a descris consecințele unei potențiale despărțiri dintr-un punct de vedere care viza direct sentimentul ei de datorie față de familie. Nu numai că și-ar fi abandonat soțul extrem de iubitor, i-a spus el, dar și-ar fi condamnat și copiii la o viață de lipsuri și nefericire.

Dificultatea de a destrăma familia îi menține pe mulți într-o relație deteriorată. Nimeni nu vrea să traumatizeze sau să dezrădăcineze copiii, nici să se confrunte cu durerea și deruta lor. Unii dintre subiecții șantajului se simt atât de profund subjugați îndatoririlor față de copii, încât fac ceea ce în mod greșit consideră a fi un sacrificiu nobil și renunță la dreptul de a avea o viață bună.

Deși Maria era nefericită, gândul de a distruge familia o îngrozea și o paraliza.

Simțul datoriei era atât de puternic la Maria, încât aproape că o definea. Era mândră de el și în mod instinctiv se apăra de orice sugestie că nu ar fi trăit la nivelul propriilor standarde. Au urmat exagerări după exagerări, pentru că Jay a răstălmăcit adevăratul sens al datoriei și responsabilității, amplificându-le la o dimensiune care a acoperit complet infidelitatea lui. După cum definea Jay situația, obligația Mariei față de el era atotcuprinzătoare. Obligația lui față de ea se oprea acolo unde voia el — în acest caz, la ideea de a-i rămâne fidel. De pe poziția lui de martir de tipul „cum ai putut să-mi faci așa ceva”, prea puțin se gândea la cum a putut el să-i facă *ei* așa ceva și copiilor, ale căror vieți fuseseră deja afectate de tensiunea creată în casă de aventurile lui. Ce frumos ar fi dacă șantajistii ar fi la fel de sensibili față de sentimentele noastre, pe cât vor ei să fim noi față de ale lor!

Jay a refuzat să facă ceva cu rolul lui în dezintegrarea relației, pretinzând că era prea ocupat — și nu era nevoie. El nu greșise cu nimic, iar dacă Maria nu era fericită, *ea* trebuia să „se îngrijească” pentru ca ei să poată reveni la viața dinainte.

I-am amintit Mariei că, indiferent care era poziția lui Jay — sau a oricui altcuiva, de fapt —, îi revenea obligația să aibă grijă de ea însăși, la fel cum avea și de alții. Disponibilitatea Mariei de a rămâne alături de Jay neglijându-și propria persoană nu venea dintr-un sentiment al respectului de sine sau din valorificarea propriilor opțiuni, ci era o reacție automată la șantajul sentimental.

Așa cum se întâmplă adesea cu oamenii care pot fi manipulați ușor prin sentimentul datoriei, Maria ținea

mintre să facă ceea ce era cel mai bine pentru toți ceilalți, dar nu pentru ea însăși. Celor mai mulți dintre noi ne vine foarte greu să definim limitele unde începe datoria noastră față de alții și unde se termină ea. Iar atunci când sentimentul datoriei este mai puternic decât acela al respectului de sine și al grijii pentru propria persoană, șantajistii învață repede cum să profite.

Nesfârșitul „îți dătoresc”

Unii șantajisti cercetează selectiv trecutul, ca să găsească un motiv pentru care le datorăm tot ce doresc ei. Memoria, așa cum este ea folosită de șantajisti, devine un Canal al Obligației, care difuzează în mod repetat și la nesfârșit scenele comportamentului bun și generos al șantajistului față de noi.

Gestul amabil pe care l-am primit de la șantajist nu se uită ușor. Mai curând linie deschisă de credit decât cadou, acesta vine întotdeauna la pachet cu notele de plată — plus dobânda —, iar noi parcă nu mai ieșim nicio dată din datorii. Accentul cade pe sacrificiile șantajistului, făcute nu cu inima largă, ci cu intenția de a marca puncte, de a acumula repere ce pot fi invocate.

Când ținta șantajului devine șantajist

La începutul activității mele cu Lynn am constatat că ea reacționase în fața lui Jeff răspunzând șantajului lui cu propriile ei acțiuni de șantaj.

L-am rugat pe Jeff să participe la o consultație comună și îl voi lăsa pe el să descrie ce s-a întâmplat:

Am ajuns la punctul în care trebuia să plec de lângă ea pentru câteva zile. N-o auzisem niciodată exprimând clar ce credea despre relația noastră, până în momentul când m-a sunat la fraatele meu, după cearta pentru camionetă. A plâns și a plâns și, în cele din urmă a început să țipe ceva de genul: „Dacă m-ai iubi cu adevărat, nu mi-ai fi făcut niciodată așa ceva. Cum poți fi atât de egoist? Nu te gândești decât la tine și să iei, să iei, să iei. Știi cine este cel care aduce banii. Știi cine semnează cecurile. După tot ce am făcut pentru tine, cum îndrăznești să mă părăsești așa? Dacă se mai întâmplă vreodată doar să nu mai vorbești cu mine, îți și tai banii cât ai clipi”. Atunci mi-am dat seama că aveam probleme serioase. După aceea, ne-am speriat amândoi atât de tare, încât am hotărât să mergem la psihoterapeut.

Ca mulți șantajști, Lynn a țintit sentimentul lui Jeff că îi datorează ei foarte mult și, în același timp, a făcut o serie de judecăți morale negative despre caracterul și motivația lui. Ea a făcut tot ce a putut pentru a-l determina pe Jeff să rămână lângă ea, trecând dincolo de sublinierea obligației lui față de ea și făcându-l să se teamă la fel de mult cum făcuse și el cu ea. Lynn renunțase la putere când alergase înnebunită după el, rugându-l să se întoarcă și, pentru a-și recâștiga această putere, a trecut în rolul șantajistului, unde avea posibilitatea să dicteze regulile.

Nu este un fapt neobișnuit pentru oameni să schimbe rolurile, indiferent de relația în care se află, devenind alternativ ținte și șantajști. Unul poate șantaja mai mult decât celălalt, dar rareori se întâmplă să apară șantajul de o singură parte. Este posibil ca într-o relație să fim ținta șantajului, pentru ca în alta să ne transformăm în cel ce șantajează. De exemplu, dacă șeful folosește șantajul

împotriva voastră la serviciu, frustrările și nemulțumirea pe care le resimțiți și nu le exprimați direct în fața lui, fie pentru că nu puteți, fie pentru că nu vreți, vă pot determina să utilizați aceeași tactică asupra partenerului sau asupra copiilor, pentru a recâștiga o parte din control. Sau, așa cu s-a întâmplat în cazul lui Lynn și al lui Jeff, translația poate avea loc în cadrul aceleiași relații, ținta schimbând pălăriile și șantajând șantajistul.

Obligația este un sentiment deosebit de greu de ținut în echilibru în viață. Prea puțină — și ne sustragem de la responsabilitățile ce ne revin. Prea multă, ca în cazul lui Lynn, care a început să „contabilizeze” contribuția în cadrul relației — și suntem striviți sub greutatea unor datorii de care nu putem scăpa și a inevitabilelor resentimente pe care le produc ele. Șantajul urmează imediat după aceea.

Vinovăția

Vinovăția este o parte esențială din structura unei persoane sensibile, responsabile. Ea este un instrument al conștiinței, care, în forma ei nedistorsionată, înregistrează disconfortul și autoreproșul, dacă am făcut ceva care a încălcat codul etic, al nostru personal sau al societății. Vinovăția menține în stare de funcționare busola noastră morală și, pentru că poate fi dureroasă, ne domină atenția până facem ceva să ne eliberăm de ea. Pentru a evita vinovăția, încercăm să evităm să facem rău altcuiva.

Avem încredere în această măsură a comportamentului și credem că, de fiecare dată când o simțim, am pășit dincolo de limite și am încălcat cu bună știință regulile

pe care ni le-am fixat singuri pentru ceea ce putem accepta în relațiile cu alți oameni. Uneori, acest lucru este adevărat, iar sentimentul de vinovăție este un răspuns firesc, adecvat la ceea ce am făcut dăunător, ilegal, crud, abuziv sau necinstit.

În cazul vinovăției nemeritate, remușcarea are puțin de-a face cu identificarea și corectarea comportamentului dăunător. Acest fel de vinovăție, care constituie o parte semnificativă din „ceața” celor trei sentimente cu care operează șantajistul, este compus din învinuire, acuzații și autotflagelare paralizantă. Simplu exprimat, procesul care produce o vinovăție nemeritată arată în felul următor:

1. Acționez.
2. Cealaltă persoană se supără.
3. Eu preiau întreaga responsabilitate pentru supărarea celuilalt, indiferent dacă am avut vreo legătură cu ea sau nu.
4. Mă simt vinovat.
5. Aș face orice pentru a remedia, astfel încât să mă simt mai bine.

Mai exact:

1. Îi spun unei prietene că nu pot să merg cu ea la film diseară.
2. Ea se supără.
3. Eu mă simt groaznic și cred că este vina mea că ea s-a supărat. Simt că sunt o persoană rea.
4. Îmi anulez celelalte planuri, ca să pot merge la film cu ea. Ea se simte mai bine —, iar eu mă simt mai bine, pentru că se simte ea mai bine.

Vinovăția nemeritată poate să nu aibă absolut nici o legătură cu faptul că am rănit altă persoană, dar este indisolubil legată de *convingerea* noastră că am făcut acest lucru. Cei care practică șantajul sentimental ne încurajează să ne asumăm o responsabilitate globală pentru nemulțumirile și pentru nefericirea lor, făcând tot posibilul să reprogrameze mecanismele fundamentale și necesare ale unei vinovății adecvate, astfel încât acestea să devină linia de producție a vinovăției nemeritate, în care indicatoarele luminoase semnalizează neconținut: vinovat, vinovat, vinovat.

Efectul este puternic. Noi toți vrem să credem că suntem oameni buni, iar vinovăția pe care o evocă șantajistii ne subrezește opinia că suntem iubitori și merituoși. Ne simțim răspunzători pentru durerea șantajistilor și îi credem când ne spun că le construim nefericirea prin rezistența noastră în fața dorințelor lor.

Învinuire este numele jocului

Unul dintre cele mai rapide mijloace la îndemâna șantajistilor pentru a crea vinovăția nemeritată este recurgerea la învinuire, atribuind operativ tot ce-i supără sau problemele cu care se confruntă subiectului-țintă al șantajului. Deoarece sistemul nostru de vinovăție este alertat de situațiile ce ne fac să ne întrebăm „Am făcut rău cuiva?“, majoritatea simțim ghimpii vinovăției ori de câte ori ne acuză cineva în mod direct că i-am făcut rău — indiferent dacă am făcut sau nu ceva care să ne inducă această stare de spirit. Uneori, putem scurtcircuita reacția de vinovăție prin faptul că vedem că nu există nici o legătură între acuzație și realitate, dar de multe ori ne cerem mai în-

tâi scuze și abia după aceea verificăm logica șantajistului — dacă o mai verificăm.

Vorbim adesea despre negoț cu vinovății, dar cred că este mai corect să vorbim despre negoț cu învinuiri. La fel ca vânzătorii stradali de la cumpăna dintre secole care-și vindeau marfa de pe tonete împinse cu mâna, persoanele care practică șantajul sentimental și care fac negoț cu învinuiri ne bombardează cu vânzări promoționale, menite să ne atragă atenția. Deși detaliile variază, există o expresie, adesea nerostită, dar întotdeauna în stare latentă sub suprafață, care are efectul unui slogan pentru negustorii de învinuiri: *Este numai vina ta*. Aceasta este cârligul care ne agață, făcându-ne să acceptăm ceea ce au ei de vânzare.

- Sunt într-o stare de spirit foarte proastă (și este numai vina ta).
- Sunt foarte răcit (și este numai vina ta).
- Știu că beau prea mult (și este numai vina ta).
- Am avut o zi proastă la serviciu (și este numai vina ta).

Când vedeți o asemenea listă, negoțul sună absurd. Există toate șansele ca aceste reclamații să nu aibă *nimic* de-a face cu voi, cei mult blamați. Dar de multe ori nu recunoaștem adevărul din spatele acestor mesaje, pentru că majoritatea avem tendința să ne asumăm vinovăția, când o persoană la care ținem este supărată. Șantajistul este pe deplin fericit să ne explice cum și de ce purtăm noi toată responsabilitatea unei anume situații și de ce lor nu le revine nici o responsabilitate sau doar una foarte mică. Acceptăm învinuirea, iar sentimentul vinovăției

noastre crește în voie. Suntem pregătiți pentru eliberarea ce urmează după ce le facem pe plac șantajistilor.

Fire împletite

Când șantajistii aranjează decorul pentru manipulara noastră, este imposibil să putem separa unele de altele sentimentele de teamă, obligație și vinovăție. Acolo unde identificați unul dintre aceste sentimente, celelalte se află și ele prin apropiere, cu siguranță.

În cazul Mariei, de exemplu, obligația și vinovăția erau strâns împletite. Puțini dintre noi ne putem permite să nu îndeplinim ceea ce considerăm că ține de datoria noastră, fără a ne simți vinovați, iar Maria nu a fost o excepție.

Jay mi-a băgat în cap că eventualul divorț ar fi fost numai vina mea. Zăceam în pat și mă gândeam ce ar fi însemnat să ratez ca soție și ca mamă și mă simțeam teribil de vinovată. Aș putea spune că o lungă perioadă de timp am fost paralizată. Nu puteam suporta gândul că îi dezamăgeam pe copii — pentru Dumnezeu, ei nu merită să le sfâșie cineva viața sau să le-o distrugă. Tot ce făcusem bine până atunci părea să se fi șters complet la gândul destrămării familiei. Nici nu puteam rosti cuvântul divorț, pentru că mă făcea să mă simt foarte egoistă.

Încă o dată, Maria s-a pus pe ea însăși pe ultimul loc, iar Jay știa că putea conta în continuare pe acest obicei. Deși acțiunile lui Jay îi ofereau Mariei motive întemeiate să fie supărată și rănită, aceste sentimente erau um-

brite de cel al vinovăției, care devenea din ce în ce mai puternic.

Sunt mulți cei care, la fel ca Maria, intră zilnic în interacțiune cu un șantajist care îi copleșește cu vinovății, dar resentimentul și chiar sila de sine, care se acumulează, sunt corozive. Lipsită de umor și de intimitate autentică, ceea ce pare a fi o căsătorie sau o prietenie devine o formă fără fond.

Fără un statut al limitelor

Dacă șantajistii au constatat că sentimentul de vinovăție al țintei lor le poate fi de folos, factorul timp devine irelevant. Dacă nu există un incident *recent* de care să agațe vinovăția și perpetuarea învinuirii, unul din trecut va fi la fel de potrivit. Nu există o graniță dincolo de care să fie permisă estomparea unui eveniment generator de vinovăție și îndreptarea să fie considerată deplină. Persoanele supuse șantajului sentimental constată că, indiferent de transgresiunea reală sau imaginară ce le este atribuită, nu există un statut al limitelor — un punct dincolo de care vechea „crimă” încetează de a mai fi o problemă sau o jignire condamabilă.

Karen, asistenta medicală pe care am întâlnit-o în capitoul 2, era menținută în „ceața” vinovăției de către fiica ei, Melanie, care îi amintea mereu un incident petrecut în copilăria ei.

Este o poveste foarte veche. Soțul meu, tatăl lui Melanie, a murit într-un accident de mașină când Melanie era mică. Melanie a fost și ea în mașina aceea — a fost rănită grav și

s-a ales cu câteva cicatrice pe față. I-am plătit operațiile estetice și acum arată bine, dar încă o mai complexează câteva semne rămase pe frunte. Și am mai plătit ani de zile consultații psihiatrice, pentru că mi-am dat seama ce urme lăsaseră toate acestea.

Mi-a trebuit foarte mult timp până să mă eliberez de un sentiment de vinovăție pentru seara aceea. Știu că a fost greșeala celuiilalt șofer — dar dacă nu am fi luat-o pe strada respectivă... Dacă am fi plecat a doua zi, așa cum voise soțul meu... Dacă... Melanie are propriile motive să considere că eu am purtat vina pentru întâmplarea aceea. Nu pierde ocazia să-mi aducă aminte că ne duceam într-o excursie cu corțul pentru că eu insistasem că aveam nevoie de odihnă și relaxare. Dacă nu m-aș fi gândit la mine și n-aș fi vrut să fug de la serviciu pentru câteva zile, mașina nu s-ar fi aflat în locul acela la momentul acela și accidentul nu s-ar fi petrecut. Știu că nu este un lucru rațional, dar toate acestea îmi alimentează propriul sentiment de vinovăție și eu sfârșesc prin a-i oferi ei tot ceea ce își dorește.

Cu toate acestea, orice a fi făcut Karen pentru a slăbi lațul vinovăției sale, Melanie nu-i permitea să uite pentru o perioadă mai lungă de timp. Cum li se întâmplă inevitabil tuturor celor supuși șantajului, Karen a constatat că a ceda acestui șantaj o dată sau de două ori nu face decât să intensifice solicitarea.

Uneori, mă întreb — trebuie să răscumpăr acest moment pentru tot restul vieții? Am încercat să o ajut, dar nimic nu este de ajuns. Știu că nu pot fi învinovățită pentru tulburările ei, dar totul pare să se reducă la acel moment unic, când un bețiv nenorocit a intrat în mașina noastră.

Vinovăția lui Karen se contopește cu un sentiment al obligației față de fiica ei. Pentru Karen, acest sentiment permanent de vinovăție înseamnă că ea îi va fi neîncetat datoare lui Melanie pentru ceea ce s-a întâmplat, deși accidentul nu s-a produs din vina lui Karen și, până când nu va înțelege ce se petrece, în efortul ei de a recompensa durerea lui Melanie, Karen va capitula întotdeauna în fața solicitărilor ei.

Când sentimentul justificat al vinovăției scapă de sub control

Chiar dacă vinovăția pe care o resimțim este justificată, persoana care practică șantajul sentimental nu ne va permite să uităm ceea ce am făcut sau nu va lăsa sentimentul de vinovăție să-și îndeplinească funcția de corecție în comportament și de lecție pentru viitor. Bob, avocatul pe care l-am cunoscut în capitolul 1, știa că a înșelat încrederea soției prin aventura sa extraconjugală și voia cu disperare să-și repare greșeala, să găsească o cale de vindecare a relației. Dar Stephanie fusese extrem de rănită și insista să-i reamintească ofensa. Bob lupta acum să facă față unui sentiment persistent și inadecvat de vinovăție.

Nu știu ce să mai fac ca să-mi răscumpăr greșeala. Trebuie să lipsesc de acasă ca să câștig o pâine și nu-mi pot petrece tot timpul liniștind-o pe ea. Nu știu cum să o fac să se simtă din nou în siguranță, iar ea nu-mi spune ce ar vrea. Dar nici nu renunță. Am făcut-o să sufere, și acum vrea să fie sigură că sufăr și eu la fel sau chiar mai mult. Pentru numele lui Dumnezeu,

până și criminalii ies la un moment dat din închisoare, dar eu fac închisoare pe viață și nu am nici o șansă la cautiune.

Stephanie avea tot dreptul să fie supărată și rănită, dar rămânea agățată împreună cu Bob de momentul acela și folosea sentimentul lui de vinovăție pentru a-l controla pe el. Atât timp cât vinovăția era cea care domina interacțiunile lor, nu aveau nici o șansă de vindecare. Cât timp Stephanie și Bob nu știau nici unul cum să facă față acestei emoții volatile, nu erau în stare să identifice calea de ieșire din șantajul sentimental care le blocase mariajul.

Vinovăția este bomba cu neutroni a șantajistului. Ea poate lăsa relațiile în picioare, distrugând însă încrederea și intimitatea care ne fac să dorim să fim în relațiile respective.

Pierduți în „ceață” și dezorientați

Cu mulți ani în urmă, am locuit pe malul mării, unde, de câteva ori în cursul anului, spre înserat, se lăsa ceața, care persista apoi pe timpul nopții. Într-o seară, când mă întorceam de la serviciu foarte târziu, ceața era deosebit de deasă și mergeam cu mașina prin cartier, făcând eforturi să văd ceva. Am răsuflat ușurată când am ajuns pe strada mea și am zărit aleea casei. Dar, dintr-un motiv sau altul, nu reușeam să fac ușa garajului să se deschidă din telecomandă. Când m-am dat jos din mașină să verific, am înțeles că intrasem pe aleea casei învecinate; pur și simplu nu mi-am dat seama ce făceam, decât după ce am făcut.

Experiența mea din seara aceea a fost identică cu ceea ce se întâmplă când traversăm „ceața” sentimentelor implicate în șantajul sentimental. Chiar dacă avem repere morale corecte, sentimentele induse de persoanele ce recurg la șantaj sentimental adaugă o dimensiune nouă, care ne dezorientează chiar și în mijlocul situațiilor și relațiilor pe care le cunoaștem foarte bine.

Nu putem avea stabilitate sentimentală dacă teama, obligația și vinovăția ne domină viața. Acestea ne distrug simțul perspectivei, contorsionează întâmplările vieții și tulbură înțelegerea realității înconjurătoare. „Ceața” celor trei sentimente trece peste procesul gândirii noastre și atacă direct reflexele sentimentale. Suntem brusc puși la pământ, fără să ne dăm seama ce ne-a lovit. Scorul: 100 pentru șantajist, 0 pentru ținta lui.

Instrumentele meseriei

Cum fac șantajistii să creeze „ceața” celor trei sentimente în relațiile noastre cu ei? Cum ne manipulează, reușind să ne facă să lăsăm deoparte propriile interese și să intrăm în tiparul frustrant, alcătuit din solicitare–presiune–conformare? Putem începe să înțelegem cum funcționează procesul, cercetând mai îndeaproape strategiile folosite de șantajisti în mod constant — uneltele specializate ale meseriei lor.

Singure sau în combinații, aceste instrumente pun în evidență unul sau mai multe elemente componente ale „ceții”, care amplifică presiunea asupra noastră și ne determină să ne eliberăm, răspunzând „da” solicitărilor șantajistului. De asemenea, ele îi ajută pe șantajisti să-și justifice acțiunile, atât față de ei înșiși, cât și față de noi. Acesta este un element crucial, pentru că ne ajută să îmbrăcăm șantajul în rațiuni de existență acceptabile și chiar nobile. Ca și părinții care își pedepsesc copiii spunând în același timp „o fac pentru binele tău”, șantajistii sunt experți în explicații și își folosesc instrumentele pentru a ne convinge că șantajul este folositor pentru noi.

Instrumentele sunt o constantă prezentă în scenariile de o infinită varietate ale șantajului sentimental și toate persoanele care îl practică, indiferent de stilul lor, folosesc unul sau mai multe asemenea instrumente.

Spin-ul

Șantajistii văd relația noastră cu ei ca pe o reflexie a atitudinii noastre greșite și inadvertente, în timp ce pe ei înșiși se văd a fi înțelepți și bine intenționați. În termeni simpli, noi suntem cei răi, iar ei — eroii virtuoși. În politică, acest proces de conducere a evenimentelor prin filtrul individ bun/individ rău se numește „*spin*”, iar șantajistii sentimentali sunt veritabili *spin*-doctori, maeștri în a așeza o aură în jurul propriului caracter și ale propriilor motive, în timp ce pe ale noastre le pun sub semnul îndoielii sau chiar le împrășcă cu noroi.

Spin-doctorul

Într-o zi, mi-a telefonat o doamnă pe nume Margaret, care mi-a spus că mariajul ei trecea printr-o perioadă foarte dificilă și voia să vadă dacă exista vreo cale de a-l salva. Am stabilit o întrevedere și, când a intrat, șarmul și grația ei m-au izbit. Margaret era ușor trecută de patruzeci de ani și divorțase de cinci ani, când l-a întâlnit pe actualul ei soț, într-o asociație a persoanelor singure de pe lângă biserica pe care o frecventau amândoi. După o perioadă de prietenie scurtă și intensă, Margaret și Cal s-au căsătorit. Erau împreună de un an când ea a venit la mine.

Sunt teribil de confuză și deprimată. Am nevoie de câteva răspunsuri — nu știu dacă eu am dreptate sau el. Am crezut din tot sufletul că de data aceasta a dat norocul peste mine. Cal arată bine, este un om de succes, iar eu am crezut că este bun și atent. Faptul că ne-am cunoscut la biserică a fost important pentru mine, pentru că însemna că împărtășeam aceleași valori și convingeri. Vă imaginați, așadar, ce șoc am simțit când, după opt luni de la căsătorie, m-a anunțat că vrea să participăm împreună la partide de sex în grup — și că el făcea acest lucru de mai mulți ani. Mi-a mai spus că mă iubește atât de mult, încât voia să facem acest lucru împreună.

I-am spus că în nici un caz n-aș face așa ceva — ideea mă revoltă —, iar el a fost cu adevărat șocat. Mi-a spus că i-a plăcut de la început senzualitatea mea și că voia să-mi arate ceva ce mi-ar îmbogăți viața. Mi-a spus că înțelegea că se expunea riscului deschizând subiectul, dar că dorința lui de a împărtăși totul cu mine este o dovadă de iubire. Iar a face acest lucru ar fi și din partea mea o dovadă că-l iubesc.

Când i-am răspuns: „în nici un caz”, s-a arătat rănit și, într-un fel, supărat. Mi-a spus că mă judecase greșit. A crezut că eram o liberală, cu mintea deschisă, că-l iubeam și nu s-a gândit că sunt o mironosiță și o puritană — că nu de o asemenea femeie se îndrăgostise el. Și pe urmă a înfipt cuțitul. Mi-a spus că, dacă nu o fac eu, sunt o mulțime de foste prietene de-ale lui care ar face-o.

Ca toți spin-doctorii, Cal interpreta dorințele sale în termeni extrem de pozitivi și descria rezistența lui Margaret în termeni profund negativi. Șantajistii ne spun că ei ar trebui să aibă câștig de cauză, pentru că rezultatul pe care îl doresc ei este plin de afectivitate, mai deschis și mai matur. Reprezintă ceea ce este cel mai bine. Ei au

dreptul la așa ceva. În același timp — și uneori folosind termeni extrem de politicoși —, șantajistii ne spun că suntem egoiști, rigizi, imaturi, ridicoli, nerecunoscători, slabi. Orice opoziție din partea noastră este transformată, dintr-un indiciu al nevoilor noastre, într-o dovadă a defectelor.

Cal a implicat chiar faptul că fusese indus în eroare sau înșelat de comportamentul anterior al lui Margaret. Dar ea putea schimba această evaluare făcând cum spunea el, un act care ar fi dovedit că era femeia deschisă, senzuală care voia el să fie.

Etichete derutante

Insist asupra etichetelor folosite de Cal cu Margaret pentru că *spin*-ul implică atribuirea unor adjective — cele pozitive pentru șantajist și persoana-țintă care se conformează, cele negative pentru persoana care rezistă. Cal a interpretat diferențele lui cu Margaret ca pe un indiciu al faptului că ceva nu era în regulă cu ea, apoi a folosit etichete care au consolidat această poziție. Experiența este de natură să dezorienteze. Etichetele șantajistilor diferă atât de mult de cele pe care le-am alege noi, încât foarte repede vom pune sub semnul îndoielii etichetele pe care le-am aplica noi înșine lucrurilor și vom începe să interiorizăm dubiile șantajistului cu privire la percepțiile noastre, la caracterul, meritele, atractivitatea și valorile noastre. Suntem prinși în capcana unei „ceți” dense, din soiul cel mai rău, după cum mi-a spus Margaret:

Nu reușeam să văd cum de era Cal atât de diferit de bărbatul cu care crezusem că m-am căsătorit. Cum mă putusem în-

șela atât de tare în privința lui? Nu-mi venea să cred. În modul cel mai rațional pe care vi-l puteți imagina, el a făcut să pară că eu îi dădusem de înțeles că aș fi făcut orice cu el și îmi tot spunea cât de bun ar fi acest lucru pentru noi, în calitate de cuplu. Pentru mine, era mai ușor să cred că-mi scăpa ceva și că, dacă aș fi înțeles ce gândea Cal despre sexul în grup, nu mi s-ar mai fi părut ceva atât de scandalos. M-am luptat sincer cu ideea. M-am gândit: poate că sunt rigidă. Poate că sunt o mironosiță. Poate nu înțeleg eu. Am început să cred că era ceva în neregulă cu mine și că făceam din țânțar armăsar.

Margaret era convinsă că pentru ea — și pentru căsnicia ei — sexul în grup nu putea avea nici un efect pozitiv, dar cum Cal continua să vorbească, ea a început să se îndoiască de sine. Când *spin*-ul este eficient, ne induce o confuzie în legătură cu ceea ce este dăunător sau sănătos și ne face să ne îndoim de ceea ce vedem că se întâmplă între propria persoană și cel care șantajează. Suntem influențați prin *spin* pentru că vrem ca prietenii noștri, iubiții, șefii și membrii familiei să fie corecți și buni, nu meschini, lipsiți de sensibilitate și opresivi. Vrem să avem încredere în cealaltă persoană, și nu să recunoaștem că el sau ea ne manipulează, etichetându-ne într-un fel care ne face să ne fie rușine sau să ne simțim neadecvați.

Margaret a făcut toate eforturile pentru ca situația să se încadreze în imaginea pe care și-o făurise despre viața ei alături de Cal. Cu siguranță era ceva ce nu înțelegea ea, o interpretare care ar fi făcut solicitarea lui Cal să pară acceptabilă. Dacă îngrijorările ei erau valabile, ce spuneau ele despre căsătoria lor, ce spuneau despre el? Iată întrebări înspăimântătoare, iar la un anumit nivel

Margaret nu voia să le dea un răspuns. Ea nu voia să recunoască faptul că făcuse o greșeală în ceea ce-l privea pe Cal. Era mai puțin dureros să accepte versiunea lui Cal asupra realității, decât să dea piept cu adevărurile incomode în privința lui și a relației lor.

În afara faptului că o făcea pe Margaret să se îndoiască de ea însăși, Cal se baza foarte mult și pe sentimentul ei de datorie. Era îndatorirea ei ca soție să participe la sex în grup împreună cu el — el nu voia o soție care îi refuza acest lucru. Imaginați-vă cât de surprinsă și vulnerabilă trebuie să se fi simțit ea, când el a amenințat-o că o înlocuiește cu cineva care înțelegea solicitarea lui „rezonabilă”.

Din păcate, Margaret a cedat.

Nu-mi vine să cred că, sub presiunile lui, am consimțit împotriva voinței mele și am fost de acord să încerc, dacă pentru el însemna așa de mult. Îmi este teribil de rușine. Am urât fiecare clipă. Mă simt murdară, și furioasă, și îngrozitor de deprimată.

„Ceața” celor trei sentimente a fost atât de densă și Margaret a fost împinsă cu atâta insistență, încât nu este de mirare că a sfârșit prin a acționa într-un fel care nici nu i-ar fi trecut prin cap în alte condiții.

Spunându-ne că suntem „răi”

Pe lângă faptul că discreditează percepțiile ținutelor lor, mulți șantajști sporesc presiunea atacându-ne caracterul, motivele și meritele. Acest tip de tactică a *spin*-ului este des folosită în conflictele de familie, în

special în acelea în care părinții vor să păstreze controlul asupra copiilor lor deveniți adulți. Între dragoste și respect, pe de o parte, și obediința totală, pe de altă parte, este pus semnul egalității, iar când acest lucru nu se adevărește, părinții consideră că s-a produs o trădare. Fraza preferată a șantajistului, repetată cu variații infinite, este *Faci asta numai ca să mă rănești. Nu-ți pasă deloc de sentimentele mele.*

Când Josh s-a îndrăgostit de Beth și a început să se gândească la o căsătorie în afara propriei religii, a știut că părinții lui se vor supăra, dar nu s-a așteptat la atacul total lansat de tatăl său pentru a-l readuce la matcă.

Nu-mi venea să cred că tata spunea lucrurile acelea. Ai fi zis că am pus la cale cine știe ce conspirație, ca să-i distrug lui viața. De ce îl torturam? De ce îi zdrobeam inima? Dintr-un fiu bun, am devenit peste noapte cea mai neagră oaie a familiei.

Josh plecase din familie de mai mulți ani, dar, ca majoritatea oamenilor care aud un părinte spunând „M-ai îndurerat” sau „M-ai dezamăgit”, Josh a primit acele cuvinte ca pe un pumn în stomac.

Cuvintele de acest fel, venite de la cineva apropiat, ne rămân întipărite, afectează giroscopul interior care ne dirijează acțiunile, ne zdruncină încrederea în noi înșine. Evident, în orice relație ni se poate spune că suntem lipsiți de inimă, lipsiți de orice merit sau egoiști, dar aceste etichete sunt cu deosebire greu de suportat când vin de la un părinte, pe care în anii noștri de formare i-am privit ca pe depozitarii înțelepciunii și dreptății. Părinții care recurg la *spin* împotriva noastră pot distruge această încredere mai rapid decât oricine altcineva.

Patologizarea

Unii șantajişti ne spun că le opunem rezistență numai pentru că suntem bolnavi sau nebuni. În psihoterapie, metoda se numește patologizare și, oricât de mult mi-ar dispăcea să folosesc jargonul psihiatric, cuvântul *patologizare* descrie această activitate la perfecție. *Patologie* vine de la cuvântul *pathos* din limba greacă, care se referă la suferință sau la un sentiment profund, dar conotația curentă a cuvântului este aceea de „boală”. Patologizarea este o cale de a ne face să părem „bolnavi”, atunci când nu-i facem pe plac unui șantajist. Persoanele care recurg la șantajul sentimental ne acuză că suntem nevrotici, perversi, isterici. Și, ceea ce este și mai rău, ei dizolvă încrederea unei relații, invocând toate evenimentele nefericite pe care le-am trăit împreună cu ei și ni le aruncă înapoi, în față, arătând că am determinat producerea acestora pentru că suntem sentimental infirmi.

Pentru că experiența patologizării din partea unei persoane care folosește șantajul sentimental poate reprezenta o lovitură devastatoare pentru încrederea și conștiința sinelui, ea este un instrument deosebit de toxic — și eficient.

Când dragostea este o solicitare

Patologizarea apare adesea în relațiile afective atunci când există un dezechilibru al dorințelor. O persoană vrea mai mult decât cealaltă — mai multă iubire, mai mult timp, mai multă atenție, mai multă angajare — și, când acestea nu sunt evidente, el sau ea încearcă să le obțină de la noi, punând sub semnul întrebării capacita-

tea noastră de a iubi. Mulți dintre noi vom face tot posibilul pentru a dovedi că suntem iubitori și demni de a fi iubiți și mulți avem convingerea greșită că, „Dacă cineva mă iubește, trebuie să-l/să o iubesc și eu — altfel înseamnă că ceva nu este în regulă cu mine”.

Pacientul meu Roger, un scenarist având în jur de treizeci și cinci de ani, s-a confruntat cu o furtună de manifestări ale patologizării când a decis că are nevoie de puțină independență față de Alice, o actriță pe care o întâlnise cu opt luni în urmă, în cadrul programului de recuperare pentru probleme comportamentale, intitulat „Doisprezece pași”.

Am sentimentul că Alice îmi este mai devotată decât orice altă persoană pe care am cunoscut-o vreodată. Imediat după ce ne-am întâlnit, părea ceva cu totul deosebit să fim împreună. Venea la mine, se așeza pe marginea patului, citea ciornele scenariilor mele și se dădea în vânt după ele. Părea că aprecia ceea ce încercam să fac și că iubea munca mea la fel de mult ca pe mine. M-am îndrăgostit de ea până peste cap. A văzut toate filmele posibile, este nostimă, arată superb și crede că am fost făcuți unul pentru celălalt.

Dar, după numai câteva luni, a început să insiste să locuim împreună. Îmi spunea într-una ce încântată era că ne găsisem unul pe celălalt și că știa că fiecare va schimba viața celuilalt. Tot ce trebuia să fac era să consimt — să las lucrurile să meargă mai departe și pe Dumnezeu să ne conducă într-o relație nemaipomenită. Zicea că își dădea seama că eu aș putea avea rețineri, din cauza rupturii dureroase de fosta mea soție, anul trecut, dar că trebuia să dau piept cu propriile temeri, și nu să fug de ele. Suna bine, dar simțeam că era mult prea devreme pentru așa ceva.

Alice și Roger au discutat mult despre parcursul personal din cadrul programului „Doisprezece pași” și și-au oferit reciproc sprijin. Dar lui Alice îi plăcea să se erijeze în psihoterapeut, mai ales atunci când Roger își exprima temerea că relația lor avansa prea repede. El încerca să țină lucrurile sub control, i-a spus ea lui, și trebuia să înceteze această opoziție. Chiar din această etapă de început, Alice avea tendința de a defini ezităările lui Roger ca pe un comportament nevrotic rezidual, consecutiv perioadei când a avut obiceiul să bea, deși el renunțase la băutură de unsprezece ani. Și Roger a primit *feedback*-ul cu toată seriozitatea. În pofida sentimentului obsedant că se îndrăgostise de Alice până peste cap, el a stabilit că, probabil, ea avea dreptate. Și i-a spus lui Alice că se poate muta la el.

Ea vorbea cu multă claritate despre viitorul nostru, iar eu încercam să iau lucrurile pe rând, etapă cu etapă — dar cel care te iubește atât de mult pare să fie cuprins de un val de energie care te ia pe sus. Recunosc că sunt cam tensionat, dar mă străduiesc să fac față. Numai că, de câteva luni, ea a început să spună că ar trebui să avem un copil. Are treizeci și cinci de ani și își dorește teribil un copil. Zice că nu este nevoie să ne căsătorim, dar că aceasta ar fi șansa perfectă de a ne exprima întreaga dragoste și creativitatea. Îmi citește cărți despre copii și scotocește printre fotografiile mele din copilărie, să vadă cum va arăta copilul nostru. Este prea mult. Nu știu dacă vreau să rămân lângă ea tot restul vieții sau măcar dacă vreau să fiu tată. Am nevoie de libertate pentru munca mea, pentru ceea ce scriu.

Nu se pune problema că nu-mi place de ea și cred că este extraordinară, dar trebuie să-mi limpezesc gândurile. Nu sunt

sigur că simt pentru ea ceea ce simte ea pentru mine — pur și simplu, nu sunt sigur. Așa că i-am spus că am nevoie să rămân singur o perioadă, să mă distanțez pentru a analiza situația la rece.

Rezistența lui Roger în fața planurilor lui Alice a atras după sine un răspuns furios.

Ea a comentat ceva de genul: „Mi-e frică de tine, când vorbești așa. Ai zis că mă iubești, dar, după ceea ce mi-ai spus acum, trebuie să cred că ești un mincinos notoriu. Știu că ți-e frică să te apropii de mine după ce ai reușit să încurci lucrurile cu ultima ta relație, dar am crezut că erai pregătit să începi să trăiești în prezent, și nu în trecut. Știu că eu sunt o fire aprinsă, dar am crezut că mi-am găsit perechea. Cred că nu mă pot supăra pe tine, dar te compătimesc. Ți este prea frică de viață, ca să iubești. Te simți bine numai cu scenariile tale fanteziste. Privește adevărul în față, ești un bețiv care a renunțat la băutură, exact ca afemeiatul de taică-tu“.

Apoi, râzând nervos, Roger a spus:

Îmi repet în minte cuvintele acestea și mă întreb dacă nu cumva are dreptate. Într-adevăr, îmi vine greu să leg o relație. Poate nu știu să trăiesc lângă cineva care mă iubește.

I-am spus lui Roger că a trecut prea ușor peste ceva ce uită mulți: nu este nimic „în neregulă” cu tine, dacă nu dorești pe cineva la fel de mult cum te dorește acea persoană pe tine. Așa cum fac mulți dintre cei ce „patologizează”, Alice a folosit greșit cuvântul *dragoste*. Acțiunile ei erau încărcate de dependență, de disperare și de

nevoia de a-l avea în posesie pe Roger în totalitate, dar nimic din toate acestea nu are de-a face cu iubirea matură. Numai că pentru ea presiunea era justificată în numele marii, copleșitoarei, ei pasiuni pentru el — iar dacă Roger nu se ridica la nivelul aceleiași intensități, singura explicație pe care o putea ea suporta era aceea că el avea o problemă psihologică îngrozitoare.

Reacționând la nevoia de spațiu formulată de Roger, Alice a recurs la o tactică pe care se bazează majoritatea psihoterapeuților: i-a aruncat lui Roger în față lucrurile neplăcute, mărturisite de el despre sine și despre familia lui. Roger îi povestise de tatăl lui, care renunțase la băutură numai pentru a o înlocui cu o compulsiune pentru femei, iar Alice știa că, precum mulți dintre noi, Roger se temea teribil să nu devină „ca tata”. Secretele, temerile sau confidențele împărtășite cu un om care patologizează devin arme la îndemână în cazul unui conflict. Evenimentele dureroase — divorțurile, lupta pentru custodia copiilor, avorturile — pe care le-am descris în momentele de intimitate sunt folosite ca dovadă a instabilității noastre. Pentru Roger, „dovezile” invocate de Alice în susținerea ideii că truda lui de a se lăsa de băut era într-un fel nedusă până la capăt constituiau un motiv de alarmă.

Persoanele care recurg la șantajul sentimental ne acuză adesea că nu suntem în stare să iubim sau să întreținem o prietenie, doar pentru că nu ne simțim atât de apropiați de ele, ca prieteni sau ca iubiți, pe cât cred ele că s-ar cuveni. Este un tip de patologizare la care suntem vulnerabili mulți, mai ales dacă înțelegem relațiile intime ca pe un test al sănătății noastre mintale. Deși este un abuz din partea șantajistilor să susțină că dacă o re-

lație nu merge înseamnă că noi suntem bolnavi sau nebuni, acest tip de comportament ajunge drept la țintă și, de cele mai multe ori, șantajistii câștigă.

Ce nu este în regulă cu voi?

Nu toți cei ce patologizează pun cuiva eticheta „bolnav”. Acest instrument are și forme mai abil deghizate. Pacienta mea Catherine m-a căutat într-un moment de lipsă de încredere, după ce trecuse prin mai multe neînțelegeri cu psihoterapeutul ei.

Mă pregăteam să-mi reduc munca de contabil la jumătate de normă, ca să mă ocup de masterul în management și eram desul de neliniștită din această cauză. Dar, mai ales, pentru că tocmai trecusem printr-o experiență neplăcută cu un bărbat și voiam să înțeleg ce se întâmplase. Așa că m-am hotărât să consult un psihoterapeut care o entuziasmasse pe prietena mea, Lanie.

Am simțit ceva ostil la Rhonda de la bun început, dar m-am gândit că aveam doar nevoie de timp ca să mă obișnuiesc cu acest gen de relație, nou pentru mine. Totuși, mi s-a părut că ea era ușor sarcastică cu mine. Una dintre preferințele ei era să scoată articole din ziar despre femei de succes, care obținuseră tot ce-și doreau și să mi le arate la începutul consultației, ca să mă „inspir”. Mă făcea să mă simt îngrozitor. Mesajul ei era: „Uite cum ar trebui să fii și, dacă vei face cum îți spun eu, vei ajunge acolo”.

Îmi sugera mereu că ar fi trebuit să mă înscriu în unul dintre grupurile ei de terapie, dar pe mine nu mă interesa așa ceva. Poate avea dreptate că mi-ar fi făcut mult bine, dar, pentru numele lui Dumnezeu, trebuia să acord atât de multe ore programului meu de masterat și serviciului, încât nu-mi mai rămânea

timp. Rhonda vedea lucrurile altfel. Îmi spunea că sunt încăpățânată și autoritară și că de aceea aveam probleme în viață.

Patologizarea este extrem de persuasivă când vine de la un personaj cu autoritate — doctor, profesor, avocat sau psihoterapeut. Relațiile noastre cu acești oameni se bazează pe încredere și avem tendința de a-i înconjura pe acești profesioniști cu o aură de înțelepciune, pe care nu o merită. Presupunem că ne vor trata cu mintea deschisă și cu integritate. Dar am întâlnit cu toții autorități ce par să creadă că legitimația de exercitare a profesiei situează opiniile și acțiunile lor dincolo de orice reproș. Poate că nu vin să ne spună de-a dreptul „Ai o deficiență”, dar cu un singur gest, cu un ton aspru sau critic al vocii ori cu o încheștare a fălcilor îți transmit că o ai și că poziția ta este greșită.

Îmi era clar din tonul vocii ei, din limbajul corporal și din întreaga ei atitudine că era nemulțumită de mine — și asta mă făcea să mă simt foarte prost. Mă temeam că se putea su-păra. Iar aceasta ar fi fost confirmarea ultimă a faptului că nu eram în regulă. În cele din urmă, psihoterapeutul este arbitrul lucrurilor bune și rele din viața noastră, iar dacă psihoterape-utul zice că nu te place sau că nu este de acord cu tine înseam-nă că într-adevăr ceva nu este în regulă cu tine. De asemenea, întotdeauna mi-a fost frică de mânie, de cuvintele grele. Când ai de-a face cu o persoană aflată într-o poziție de autoritate, toate acestea se înzecesc.

Aroganții, „autoritățile” precum Rhonda îți dau de înțeles că nu trebuie să te îndoiești de ei. Ne spun că acționează în interesul nostru și că, opunându-le rezis-

tență, dovedim cât suntem de încăpățânați, de prost informați și de nesiguri. *Ei* sunt experții, chiar și atunci când este vorba despre cele mai profunde informații despre noi înșine, iar noi nu avem voie să le punem la îndoială sfatul sau modul în care interpretează ei situația.

Secretele periculoase

Multe familii care au secrete „rușinoase”, legate de abuzuri împotriva copiilor, alcoolism, boli sentimentale sau suicid, convin tacit să ascundă faptele și să nu vorbească despre ele niciodată. Când însă una dintre persoane schimbă semnalele, ieșind din sistemul familial ce supraviețuiește bazat pe negare și secret, reacția tipică a membrilor familiei este etichetarea persoanei respective ca nebună, neiertătoare sau distrugătoare pentru familie, deoarece a îndrăznit să vorbească despre istoria ascunsă și mult timp nerecunoscută. M-am întâlnit frecvent cu acest tip de patologizare în perioada cât m-am specializat în activitatea cu adulți care au fost abuzați sexual și/sau fizic în copilărie. Pe măsură ce pacienții mei se însănătoșeau, ei voiau și simțeau nevoia să vorbească despre experiențele trăite, dar unele familii se opuneau categoric ruperii tăcerii.

Este axiomatic faptul că, cu cât o familie este mai tulburată, cu atât ea îi obstrucționează mai mult pe acei membri care încearcă să se însănătoșească. Și, de multe ori, șantajul dă rezultate. Amenințările cu abandonul, exilul, pedeapsa, răzbunarea și dezaprobarea totală sau disprețul pot zdrobi decizia unei persoane a cărei bravă încercare de recuperare a fost patologizată ca egoistă, inutilă și distructivă.

Roberta, director de telemarketing, în vârstă de treizeci de ani, încă mai suferă de leziunile ce i-au fost provocate în copilărie la gât și în sistemul osos de un tată abuziv. Când am cunoscut-o, era internată pentru depresie într-un spital la care lucram. Unul dintre primele lucruri pe care mi le-a spus a fost că nu mai suporta să păstreze secretul de abuz al familiei.

Când a început să-și analizeze copilăria, Roberta a căutat la mama ei confirmarea lucrurilor văzute și trăite de ea, dar, în locul înțelegerii la care sperase, s-a confruntat cu patologizarea.

Am încercat să stau de vorbă cu mama acum vreo șase luni și să-i spun că descoperisem că mai sufeream încă de pe urma bățăilor pe care mi le administrase tata. Dar ea m-a desființat. Mi-a spus că vorbeam de parcă tata m-ar fi omorât sau ceva de acest gen. I-am spus: „Îți amintești când m-a luat de păr și m-a învârtit și m-a izbit de pământ?”

M-a privit de parcă veneam de pe altă planetă. Mi-a zis: „Doamne, Dumnezeuule, de unde le scoți pe toate? Ce-ți spun doctorii aceia? Ți-au spălat creierul?” Iar eu i-am răspuns: „Mamă, ai fost de față aproape întotdeauna când m-a lovit — stăteai în prag și te uitai”. S-a înfuriat. Nu suporta. Mi-a spus că născoceam totul și că ea credea că mi-am pierdut mințile. Cum puteam vorbi așa despre tata? Mi-a spus că nu voia să mai stea de vorbă cu mine până nu mă duceam la doctor și nu încetam să mai spun asemenea minciuni îngrozitoare. A fost cumplit.

Mama Robertei a considerat amintirile fiicei sale atât de amenințătoare, încât nu numai că le-a negat, dar a și făcut presiuni asupra Robertei să le nege ea însăși și a amenințat-o că va întrerupe contactul până când Roberta

va înceta să mai supere familia. Încercările sănătoase, precum cea a Robertei, de a dezvălui și de a discuta ceea ce i se întâmplase sunt întâmpinate adesea cu o respingere aproape sinistă din partea celorlalți membri ai familiei, sunt etichetate „ficțiuni” și „exagerări” și „produs al unei minți bolnave”. Dacă simțim cu disperare nevoia de a spune adevărul despre întâmplările trăite, ne trebuie fermitate, pregătire și sprijin pentru a rezista patologizării invazive ce însoțește abuzul pe termen lung sau problemele ascunse ale unei familii.

Patologizarea țintește o zonă greu de apărut. Ne vine ușor celor mai mulți dintre noi să ne apărăm împotriva criticii care vizează abilitățile și realizările noastre, pentru că suntem înconjurați de confirmări externe ale capacităților noastre. Dar, când șantajistul ne spune că avem o oarecare deficiență psihologică, am putea accepta descrierea lui ca pe un feedback rațional. Știm că nu putem fi total obiectivi în privința propriei persoane și mulți dintre noi suntem terorizați de ideea că am putea avea un demon ascuns. Cei ce patologizează acționează asupra acestei temeri.

Ca și *spin*-ul, patologizarea ne face nesiguri de amintirile noastre, de judecata, inteligența și caracterul nostru. Numai că, în cazul patologizării, riscurile sunt și mai mari. Acest instrument ne poate face să ne îndoim chiar de sănătatea noastră mintală.

Înrolarea aliaților

Când tentativele individuale de șantaj nu sunt eficiente, multe persoane care recurg la șantajul sentimental

cheamă întăriri. Aduc alți oameni — membri ai familiei, prieteni, preoți —, care să-i ajute să-și impună punctul de vedere și să dovedească faptul că ei au dreptate. În felul acesta, dublează sau triplează echipa care vizează ținta. Șantajistii îi adună laolaltă pe toți cei despre care știe că sunt iubiți sau respectați de persoana-țintă și, pusă în fața acestui front solid, ținta se simte depășită ca număr și ca forță.

Am văzut acest instrument în acțiune la scurt timp după ce am început să lucrez cu Roberta. Părinții Robertei au venit la o ședință de consiliere familială, împreună cu fratele ei și cu două surori, toți dornici să-și arate solidaritatea cu părinții. Când i-am întrebat ce simt în legătură cu dorința Robertei de a vorbi deschis despre abuzurile tatălui, am observat cum au strâns rândurile. Gemenele s-au uitat una la alta, apoi fratele mai mare, Al, a început să vorbească:

Mama ne-a telefonat și ne-a întrebat dacă vrem să venim să vă spunem adevărul despre ceea ce s-a întâmplat în familia noastră, pentru că suntem o familie bună, iar Roberta încearcă să ne distrugă. Știți ce bolnavă a fost — uitați-vă la ea, ba intră, ba iese din spital, cu depresii și încercări de sinucidere... Nu m-ar surprinde dacă ar auzi voci sau altceva.

El a zâmbit și a privit dintr-o parte într-alta a încăperii, în timp ce părinții și gemenele au dat din cap aprobator.

Ea a avut întotdeauna probleme mari. Noi toți vrem să o ajutăm să se facă bine, dar nu o putem lăsa să spună istorii de groază despre noi. A inventat toată povestea aceasta cu abuzul

și multă lume pare să o creadă. Nu vrem decât să ne reabilităm numele și să vedem că ea primește ajutorul de care are nevoie.

Roberta trecuse prin dificultăți mari susținând ceea ce știa, în pofida negării din partea mamei, iar acum sarcina ei era și mai dificilă. Se confrunta cu o cameră plină de șantajști care voiau ca ea să nu spună nimic. Și această amplă adunare o anunța pe „trădătoare” că va fi primită înapoi în cămin numai dacă tăcea, așa încât toată lumea să-și reia un mod de comportare care, în pofida faptului că era distructiv pentru toți, le era cunoscut și, prin urmare, comod.

Convocarea unor trupe suplimentare

Clienta mea Maria, administratorul de spital, pe care am întâlnit-o în capitolul precedent, constituie un alt exemplu copleșitor pentru acest fel de dublare a echipei. Când ea a descoperit aventurile extraconjugale ale soțului și i-a spus că se gândea să-l părăsească, el a încercat totul pentru a o determina să se răzgândească — inclusiv pe acela de a-și convoca rudele.

El a văzut că amenințările și șarmul și tot ceea ce funcționează pentru el în trecut nu mai aveau efect, așa că a adus artileria grea — părinții lui. Țineam foarte mult la socrii mei. Tatăl lui era și el doctor, iar mama era un suflet blând și se purtase minunat cu mine din prima zi în care ne-am cunoscut. De aceea, când a telefonat tatăl lui Jay și mi-a propus să ținem o consiliu de familie la casa lor, am ezitat, dar am simțit că eram datoră să le arăt considerație.

Am știut că am făcut o greșeală încă din clipa în care le-am trecut pragul. Jay ajunsese mai devreme și, în mod evident, le povestise cât eram de nerațională. Cum ar fi putut fi ei obiectivi cu fiul lor de aur și cum puteau fi corecți față de mine?

Îngrijorarea Mariei era întemeiată. Era imposibil pentru părinții lui Jay să fie obiectivi în situația dată și ceea ce a urmat nu a constituit o surpriză.

Mai bine de o oră mi-au spus că toate căsătoriile trec prin dificultăți și că nu poți să pleci la primul semn neplăcut. Mi-au spus că Jay a acceptat să stea mai mult timp acasă și să mai reducă din orele petrecute la spital și că asta ar trebui să rezolve mica noastră neînțelegere. Dacă eu renunțam să mai folosesc cuvântul divorț, nimeni nu avea să afle nimic din cele întâmplate. M-au întrebat dacă voiam cu adevărat să am pe conștiință destrămarea căsătoriei, mai ales știind cât de mult mă iubea Jay. Mi-au spus că îi durea sufletul să vadă cât de mult suferea el și nu știam ce ar însemna acest lucru pentru copii. Cum puteam suporta să fac atâta lume nefericită, când soțul meu depunea atâtea eforturi pentru a-mi asigura un viitor bun?

Când i-am întrebat dacă Jay le spusese despre relațiile lui extramaritale, mi-am dat seama din reacția lor că nu le spusese. Au părut atât de stânjeniți, încât am crezut că, poate, vor înțelege ceva mai bine de ce eram nefericită lângă fiul lor. Apoi, tatăl lui a spus un lucru incredibil. A spus: „Acesta nu este un motiv să distrugi familia! Familia este mai importantă. Nu te poți prăbuși la primul semn de neînțelegere și nu poți arunca totul pe fereastră. Gândește-te la copii — nepoții noștri”. Asta m-a durut!

Acum, în loc de a avea o singură persoană care îi răsucea brațul la spate, Maria avea trei și i-au trebuit toate

resursele ei interioare pentru a le face față. Mesajul primit de la toți trei era același — de parcă Jay însuși ar fi scris scenariul —, numai că auzul cuvintelor lui Jay, rostite de alți oameni pe care ea îi iubea și în care avea încredere, a adăugat greutate acelor cuvinte.

Recursul la autoritatea superioară

Când prietenii și familia nu reprezintă o întărire suficientă, cei ce practică șantajul sentimental pot recurge la o autoritate superioară cum ar fi Biblia sau o altă sursă externă de cunoaștere și experiență, pentru a-și consolida poziția. Această formă de presiune poate fi un simplu „Psihoterapeutul meu zice să ești josnică” sau „Am urmat un curs la care ne-au spus...” sau „Dear Abby² zice că...”

Înțelepciunea evocă sentimente diferite în fiecare dintre noi și nimeni nu poate pretinde că deține monopolul ei, dar putem fi siguri că, venind cu citate alese anume, comentarii, învățături și scrieri dintr-o mulțime de surse, șantajistii vor insista că există un singur adevăr, și anume al lor.

Comparațiile negative

„De ce nu poți fi ca...” Aceste șase cuvinte poartă în ele o vigoare sentimentală puternic legată de sentimentul îndoielii de sine, de teama noastră că nu suntem ca-

² Rubrică de sfaturi personale, înființată în 1956 și semnată de Abigail Van Buren până în 2002, continuată și în prezent de fiica acesteia. (N. t.)

pabili. Șantajistii aleg adesea o altă persoană ca model, ideal fără cusur în comparație cu care noi nu ne ridicăm la standard. Persoana *aceea* nu ar întâmpina dificultăți în satisfacerea solicitărilor șantajistului — noi de ce nu putem face la fel?

„Uită-te la sora ta — ea vrea să ne ajute în afacere”.

„Frank respectă termenele fără probleme — poate te învață și pe tine cum să faci”.

„Pe Mona n-o vezi abandonându-și bărbatul în momentele dificile”.

Comparațiile negative ne fac să ne simțim dintr-o dată deficitari. Nu suntem la fel de buni, de loiali, de realizați cum este cutare, iar noi resimțim neliniște și vinovăție pentru acest lucru. Atâta neliniște, de fapt, încât am fi gata să-i cedăm șantajistului, pentru a-i demonstra că greșește în aprecierea noastră.

Pacienta meu Leigh este agent de bursă, iar mama ei deține centura neagră la comparații negative. Leigh a resimțit această presiune într-o mare varietate de forme de-a lungul anilor.

Când a murit tata, mama a rămas complet neajutorată. Toată viața ei existase un bărbat care i-a purtat de grijă și, când a murit tata, ea s-a întors spre mine, să preiau eu grija vieții ei.

Am descoperit foarte repede că trebuia (a) să petrec extrem de mult timp cu mama și (b) să-i găsec un avocat, să-i găsec un contabil și să fac o mulțime de lucruri pe care ar fi fost perfect capabilă să le facă singură. Dar ea se pricepe foarte bine să facă pe neajutorata, iar eu am fost întotdeauna gata să intervin. Îmi este ușor să fac lucruri de acest fel, așa că pentru mine n-a fost o problemă. Este un mit să crezi că asta îți aduce

afecțiune și aprobare. Ceea ce se întâmplă în realitate este că, orice ai face, nu poți mulțumi o femeie ca ea. Așa că, desigur, contabilul i-a cerut o sumă prea mare, iar avocatul nu era bun de nimic, iar eu eram o criminală pentru că n-am venit să iau cina cu ea, deoarece îi promisesem fiului meu că vom repeta împreună pentru piesa în care joacă el.

Dacă ceea ce făceam nu era întotdeauna perfect, cu siguranță mi se comunica acest lucru. Și, ori de câte ori am încercat să mă desprind din această situație, ea a încercat să se sprijine pe vara mea, Caroline. Foarte curând, am început să aud: „Caroline vrea să stea numai cu mine. Se poartă cu mine ca o fiică adevărată — mai bună decât propria mea fiică”. Mă întreb dacă avea idee cât de mult dureau cuvintele acelea și cât de vinovată m-au făcut să mă simt. M-am trezit că stăteam cu ea mai mult decât aș fi vrut, încercând să-i rezolv problemele, numai pentru a evita să fiu comparată cu Caroline.

Persoana cu care suntem comparați pare să primească toată dragostea și aprobarea pe care ni le dorim noi și este foarte firesc să reacționăm într-un spirit competitiv și să încercăm să ocupăm noi înșine poziția respectivă. Pentru Leigh, comparațiile nu se sfârșeau niciodată și ea nu avea cum să se ridice la înălțime.

O presiune periculoasă

La serviciu, comparațiile negative creează o atmosferă similară celei dintr-o familie nesănătoasă, alimentând invidia și rivalitatea. Ne putem trezi în situația de a încerca să facem față unor standarde imposibile, fixate de un șef paternalist care, așezând lucrătorii față în față, dă naștere printre colegi unor „rivalități între frați”.

Când a venit la prima ședință de terapie, clienta mea Kim trecea printr-o perioadă de presiune din partea șefului ei, care folosea comparațiile negative ca să o „motiveze”. Kim, care avea în jur de treizeci și cinci de ani, avea ghinionul de a fi fost angajată în locul Mirandei, un editor intrat în legendă, care urma să se pensioneze.

Sunt destul de eficientă și am o mulțime de idei bune. Lucrez bine cu cei care scriu și înainte îmi plăcea foarte mult munca mea. Dar șeful îmi cere mai mult decât tuturor celorlalți din echipă și mă compară mereu cu Miranda. Parcă niciodată nu aș face îndeajuns. Dacă lucrez la patru proiecte într-o săptămână, șeful meu, Ken, spune ceva de genul: „Este foarte bine. Miranda făcea atât într-o săptămână moartă. Recordul ei era de opt sau nouă”. Dacă îi spun într-o zi că trebuie să plec la ora normală, în loc să muncesc ca de obicei zece sau unsprezece ore, el începe să se plângă că va dispărea etica muncii, fără Miranda. Ea a devenit o legendă pentru că practic își mutase casa la birou.

Sunt convinsă că Miranda era strălucită — dar bea de stinge, nu are familie și trăiește numai pentru munca ei. Problema este că eu încerc să mă măsoar cu ea — dar eu am și o viață proprie. Trebuie să petrec mai mult timp lângă copiii și soțul meu, dar muncesc totodată și la templul meu, este un lucru foarte important pentru mine. Numai că Ken îmi cere mereu mai mult și, uneori, când îmi spune că aș putea fi următoarea Miranda dacă mai preiau un proiect, eu mă las păcălită. Mă joacă cum vrea el. Dacă nu-i fac pe plac, îmi spune că nu mă ridic la înălțimea ei. Apoi, îmi spune că am talent și pot fi o stea cum a fost ea — dacă fac munca suplimentară pe care mi-o cere el. Îmi spune că n-ar trebui să o privesc ca pe o

muncă în plus, ar trebui să o consider o siguranță a locului de muncă.

Familia mea se supără, pentru că lipsesc mult de acasă, iar eu simt că obosesc, am început să am dureri în brațe și la cea-fă, pentru că stau prea mult la calculator și, ceea ce este și mai rău, mă îndoiesc de propria competență. Totuși, simt că ar trebui să mă ridic la nivelul Mirandei, de parcă nu aș fi destul de bună dacă n-o fac.

Când se pune problema unei presiuni la locul de muncă, avem tendința să acordăm atenție presiunii fățișe — de exemplu, riscului de a fi concediați. Dar locul de muncă are capacitatea de a reactiva multe dintre sentimentele și interacțiunile existente și în cadrul familiei, iar dinamica ce intră în acțiune este aceeași. Probleme precum concurența, invidia, rivalitatea între frați și dorința de a satisface autoritatea ne pot împinge spre limitele noastre și dincolo de ele. Pericolul constă în faptul că, încercând să ne ridicăm la standardul înalt al unei persoane care are alte nevoi, talente și un context cu totul diferit, putem ajunge să ne sacrificăm familia, celelalte interese și chiar sănătatea pe altarul muncii de la serviciu.

Adesea știm destul de bine, într-o primă etapă, care sunt nevoile noastre și de ce opunem rezistență persoanei care recurge la șantajul sentimental. Dar instrumentele folosite de șantajist erodează claritatea noastră și ne conving că noi nu știm ce vrem. Folosind strategii comportamentale, șantajistul reușește aproape întotdeauna să ne facă să ne conformăm — lucru deloc surprinzător, dacă avem în vedere faptul că împotriva persoanei care opune rezistență vor fi declanșate *spin-ul* și critica, se va

constitui o coaliție și se va da verdictul de necorespunzător. Da, sună înfricoșător, dar este un comportament învățat, iar noi l-am ajutat să învețe. Și, după cum vom vedea, așa cum i-am dat șantajistului instrumentele cu care să acționeze, putem și să i le luăm sau să le facem inutile.

Lumea interioară a șantajistului

Celor care recurg la șantajul sentimental nu le place să piardă. Ei preiau vechiul adagiu „Nu contează dacă vei câștiga sau vei pierde, contează cum joci” și îl schimbă complet, în „Nu contează cum joci jocul, atât timp cât nu pierzi”. Pentru utilizatorul șantajului sentimental nu contează să păstreze încrederea voastră, nu contează respectul pentru sentimentele voastre, nu contează echitatea. Regulile fundamentale ale reciprocității sunt aruncate pe fereastră. Este ca și cum cineva ar striga „Fiecare pe cont propriu!” în mijlocul a ceea ce am considerat a fi o relație solidă, iar cealaltă persoană s-a repezit să profite, cât noi suntem cu garda jos.

De ce este atât de important pentru șantajști să câștige, ne întrebăm noi. De ce ne fac ei nouă așa ceva? De ce au atât de multă nevoie să le facem pe plac, în caz contrar fiind în stare să ne pedepsească?

Legătura cu frustrarea

Ca să înțelegem ce îi transformă pe apropiații noștri în teroriști sentimentali, trebuie să ne întoarcem la punctul de început al șantajul — momentul în care șantajistul a vrut ceva de la noi, iar noi i-am spus nu, în cuvinte sau prin acțiuni.

Nu este nimic rău în a vrea ceva. Este foarte bine să vrem, să cerem și să încercăm să aflăm cum putem obține ceea ce vrem. Este în regulă să pledăm sau să convințim rațional și chiar să rugăm insistent și să scâncim puțin — atât timp cât un *nu* ferm rămâne *nu*. A accepta un răspuns negativ poate fi un lucru dificil, și cealaltă persoană se poate supăra sau înfuria la un moment dat, dar, dacă relația funcționează, furtuna va trece și vom încerca să negociem o decizie sau un compromis.

După cum am văzut în această carte însă, cu un șantajist se întâmplă exact opusul. Frustrarea devine declanșatorul nu al negocierii, ci al presiunii și al amenințărilor. Șantajistii nu suportă frustrarea.

Este greu de înțeles de ce aceasta este un capăt de țară pentru ei. Doar noi toți ne-am confruntat cu o mulțime de dezamăgiri și nu am devenit teroriști, ca să ne simțim mai bine. Acceptăm dezamăgirea ca pe o înfrângere temporară și mergem mai departe. Dar, în psihicul șantajistilor, frustrarea simbolizează ceva mult dincolo de un blocaj sau o dezamăgire și, când o întâlnesc, ei nu se pot aduna sau nu pot trece la altceva. Pentru șantajist, frustrarea are legătură cu teama profundă, pregnantă, de a pierde și de a fi privat de ceva, teamă pe care ei o resimt ca pe un aver-tisment că trebuie să treacă imediat la acțiune, dacă nu vor să se confrunte cu consecințe intolerabile.

De la frustrare la pierdere

La suprafață, șantajistii par a fi la fel ca toată lumea și adesea ei sunt foarte eficienți în multe domenii ale vieții. Dar, din multe puncte de vedere, lumea interioară a șantajistului seamănă cu America din perioada recesiunii — acea perioadă îngrozitoare, în care numeroși oameni harnici și-au văzut viața distrusă și siguranța înlocuită cu pierderi radicale. În cazul în care cunoașteți persoane care au trăit acele timpuri, ați remarcat probabil că multe pun și acum deoparte și se zgârcesc pentru fiecare bănuț, adunându-și forțele pentru alt șoc, pentru altă pierdere și încercând să se asigure că nu vor mai trece încă o dată printr-o durere similară.

Utilizatorii șantajului sentimental — indiferent de stilul lor sau de instrumentele preferate — acționează pe baza unei mentalități similare a pierderii, de care noi putem să nu ne dăm seama înainte de a se întâmpla ceva care zdruncină sentimentul stabilității lor și le stimulează teama de pierdere. Așa cum unii oameni interpretează durerea de cap ca pe un semn sigur al unei tumori pe creier, șantajistii văd în rezistență un simptom al unui lucru mult mai grav. Chiar și o frustrare ușoară este considerată potențial catastrofală și ei cred că, dacă nu răspund agresiv, lumea — sau voi — îi veți împiedica să obțină ceva de care au o nevoie vitală. În capul lor, începe să se deruleze banda înregistrată a deprivării:

- Așa n-o să meargă.
- Niciodată nu voi obține ceea ce doresc.
- Nu am încredere că alții se preocupă de ceea ce doresc eu.

- Nu am ceea ce-mi trebuie ca să obțin ce vreau.
- Nu știu dacă pot suporta să pierd ceva ce-mi doresc.
- Nimeni nu ține la mine așa cum țin eu la ei.
- Întotdeauna îi pierd pe cei pe care îi iubesc.

Cu asemenea gânduri învârtindu-li-se în minte la neșfârșit, șantajii sunt convinși că nu au nici o șansă să reușească — dacă nu forțează. Această convingere este numitorul comun al tuturor situațiilor de șantaj sentimental.

Pierderea și dependența

Pentru unii șantajii, aceste convingeri își trag rădăcinile dintr-o istorie îndelungată de trăiri anxioase și de insecuritate iar, dacă privim departe în trecutul lor, vom găsi de multe ori legături importante între copilărie și temerile de pierdere din viața de adult.

Allen, omul de afaceri a cărui soție folosea șantajul pentru a-l împiedica să-și facă planuri care nu o includeau și pe ea, a început să înțeleagă unele dintre temeiurile comportamentului ei, atunci când Jo a devenit extrem de capricioasă în apropierea comemorării morții tatălui ei.

Am întrebat-o dacă puteam face ceva să o înveselesc și ea a scos câteva fotografii pe care nu le mai văzusem niciodată, de la serbarea de absolvire a primului ciclu școlar. Tatăl ei murise cu două zile înainte de momentul în care fuseseră făcute pozele și Jo avea figura unei fete speriate, care se străduia să zâmbească. Am aflat că trebuise să se ocupe singură de tot,

la moartea lui — să telefoneze rudelor, să facă aranjamentele pentru înmormântare, chiar și să se pregătească pentru marea festivitate de la școală, pentru că urma să țină un discurs pe care tatăl o ajutase să-l scrie. A fost nevoită să-și țină fierea, pentru că toți ceilalți din familie erau distruși. Recent, am stat de vorbă cu mama ei despre acel moment și mi-a povestit că Jo nici măcar nu plânsese prea mult. Dar se retrăsese în camera ei.

Jo mi-a spus că n-a iubit pe nimeni atât de mult cum l-a iubit pe tatăl ei, și deodată el nu mai era. Cred că i-a fost întotdeauna frică să nu plec și eu, iar felul în care se agață de mine este o modalitate de a mă ține lângă ea.

Șantajul sentimental este singurul mijloc pe care îl cunoaște Jo pentru a face față unei lumi în care nu are încredere, o lume despre care știe sigur că o va depozita de ceea ce iubește ea. Oamenii care în copilărie au suferit o pierdere majoră devin adesea neajutorați și exagerat de dependenți ca adulți, din nevoia de a se feri de respingere, abandon sau ignorare.

Jo fusese o elevă bună la școală și se simțise prețuită de tatăl ei, dar toate acestea nu fuseseră suficiente pentru a o proteja. Sentimentul profund de neajutorare din copilărie i-a rămas, iar ca adult a încercat să-l compenseze, dezvoltând strategii elaborate, prin care să prevină repetarea unor experiențe la fel de dureroase. Ea a învățat să se agațe puternic de prieteni și iubiți, dar nu a găsit niciodată o modalitate *adecvată* de a-și exprima teama că, orice ar fi făcut ea, aceștia îi vor fi luați.

Când s-a căsătorit cu Allen, frica a sporit. În loc să se bucure de relația lor, ea a început să se teamă ori de câte

ori planurile lui nu o includeau și pe ea. Jo s-a convins singură că, dacă îl ținea pe Allen lângă ea tot timpul, nu numai că nu va rămâne fără el, dar va și recâștiga ceva din siguranța pe care o pierduse prin moartea tatălui ei. Ea avea o convingere fundamentală, comună multor persoane care recurg la șantajul sentimental: nu am încredere că voi obține ceea ce-mi lipsește, de aceea trebuie să profit de toate ocaziile. Iată ce justifică obiceiul ei de a se agăța și șantajul.

Un amestec de cauze

Rădăcinile primare ale sentimentului de pierdere resimțit de Jo au fost ușor de găsit, dar nu uitați cât de complex este comportamentul uman, fiind determinat de diferiți factori fiziologici și psihologici. Uneori, el nu-și găsește o explicație unică. Suntem născuți cu anume temperament și predispoziții genetice — circuitul nostru unic —, iar aceste elemente interacționează cu modul în care suntem tratați și cu ceea ce aflăm despre noi înșine și despre relațiile noastre cu ceilalți, care ne modelează viața interioară și exterioară.

Eve, al cărui prieten, artistul Elliot, era hipersensibil la frustrare și amenința să-și provoace un rău dacă se simțea în pericol, mi-a relatat odată o conversație pe care o avusese cu sora lui Elliot.

Ea a râs când am întrebat-o dacă știa de ce intra el în accese de furie. Mi-a spus că așa fusese de când se născuse. Când era sugar, dacă nu primea imediat biberonul sau două secunde dacă stătea ud, avea obiceiul să țipe de se zguduiau pereții.

Când a mai crescut puțin, ne teroriza cu accesele de furie. Mi-a spus că așa era el — a fost cel mai solicitant cel mai neajutorat copil pe care l-a cunoscut vreodată.

Acel copil a crescut și a devenit un adult solicitant, neajutorat, care a continuat să intre în accese de furie pentru a obține ceea ce voia. Mare parte din temperamentul fundamental al lui Elliot s-a manifestat încă din copilărie, inclusiv pragul de frustrare scăzut.

În completarea sau consolidarea factorilor genetici de acest fel, vin, desigur, mesaje puternice din partea celor ce ne îngrijesc sau a societății, referitoare la cine suntem și la modul în care ar trebui să ne comportăm. Experiențele definitorii ale copilăriei noastre, adolescenței și adesea chiar ale vieții noastre adulte ne creează convingeri și sentimente puternice ce adesea reapar la suprafață în situațiile de conflict, în mod special, sau atunci când suntem supuși stresului. Ne întoarcem la tiparele respective pentru că ele ne sunt familiare și, chiar dacă ne pot provoca o durere, reprezintă o structură predictibilă, care ne redă încrederea. Mai credem, de asemenea, că, repetând vechiul comportament, deși el nu a produs rezultate în trecut, de această dată nu vom mai da greș.

Ca și Jo, mulți șantajști își imaginează că neajutorarea și neadecvarea resimțite în copilărie vor dispărea, și acum, adulți fiind, vor putea să „repare” ca prin minune o situație proastă sau relația cu un părinte nefericit ori își vor putea garanta siguranța râvnită. Ei cred că pot compensa o parte din frustrările trecutului prin modificarea realității curente.

Când o criză devine un catalizator

Incapacitatea de a tolera frustrarea poate fi un răspuns la experiențe recente de nesiguranță și stres. Potențialul de șantaj crește dramatic pe parcursul crizelor, cum sunt despărțirea sau divorțul, pierderea slujbei, boala sau pensionarea, crize care, în conștiința șantajiştilor, diminuează valoarea umană a propriei persoane. De cele mai multe ori, șantajişti nu conștientizează nici activarea unor temeri noi. Ei nu înțeleg decât ceea ce vor la un moment dat și cum să obțină acel lucru.

Pentru Stephanie, criza s-a precipitat sub forma mărturisirii relației extraconjugale de către soțul ei. Bob se străduia din răspuțeri să readucă mariajul pe un teren solid și să participe cu regularitate la ședințele de psihoterapie, dar Stephanie era în continuare convinsă de dreptul ei de a-l disciplina, folosind doze sănătoase de șantaj sentimental. După un an de mânie și răzbunare din partea ei, Bob era pe punctul de a renunța. I-am spus că ar fi fost bine să participe și ea la o ședință de psihoterapie alături de el, iar ea a fost de acord.

Dumneavoastră ar trebui să înțelegeți mai bine decât oricine. V-am citit toate cărțile și vorbiți mult despre faptul că nu trebuie să ne lăsăm dominați de alții, că trebuie să purtăm discuții deschise și să stabilim limite clare. Eu am tot dreptul să fiu foarte supărată, iar Bob merită să plătească pentru ceea ce a făcut.

I-am spus lui Stephanie că, într-adevăr, era îndreptățită să se simtă supărată, rănită, trădată și uluită și că eu nu doream să nesocotesc suferința ei în nici un fel. Dar,

i-am mai spus, este o mare diferență între confruntare și șantaj sentimental. În timp ce ea primea satisfacție jucând rolul femeii înșelate care se răzbună și îl pedepsește pe Bob, căsătoria ei se ducea pe apa sâmbetei.

Pe măsură ce ședința de psihoterapie avansa, Stephanie a devenit din ce în ce mai puțin defensivă și, când a povestit cu ochii în lacrimi ce simțise când aflase de relația lui Bob, a ieșit la iveală un alt strat, care a făcut considerabil de multă lumină asupra dificultății ei de a renunța la nevoia de răzbunare.

Nu este prima oară când mi-am pus inima și sufletul pe tavă pentru un bărbat care m-a dezamăgit, iar Bob știa acest lucru. Cum a putut să se gândească măcar la întâlniri cu altcineva, când știa ce distrusă am fost când m-a înșelat primul meu bărbat? Am fost la pământ. Iar acum ce ar trebui să fac eu? Cum să mai am încredere în el? Niciodată în viață nu m-am mai simțit atât de neatrăgătoare, atât de umilită, atât de... atât de inadecvată.

Stephanie nu făcea față nu numai faptei lui Bob, ceea ce ar fi fost destul de dificil, dar nici durerii pricinuite de experiența trăită alături de primul ei soț. Epuizându-și încrederea în Bob și siguranța de sine, ea a contratacat printr-un șantaj sentimental menit să pedepsească, aceasta fiind singura cale de a-și recăpăta controlul asupra haosului sentimental dinăuntrul său.

Chiar dacă problemele din copilăria lui Stephanie jucaseră probabil și ele un rol în aceste reacții, noi ne-am concentrat pe paralelele cu viața ei de adult. Când a înțeles că durerea pe care o aducea în bagaj din căsătoria anterioară pune în pericol ceea ce ar fi putut fi din nou

o relație bună cu Bob, Stephanie a acceptat să consulte un coleg de-al meu. Și ea, și Bob se străduiesc foarte mult și au reușit să folosească această criză ca pe un catalizator pentru deschiderea unor zone noi de comunicare și de explorare. Cred că vor depăși situația.

O viață de vis

Unii dintre cei mai deconcertanți șantajști sunt cei ce par a avea totul, dar ar dori și mai mult. Este incorect să presupunem că ceea ce îi motivează pe aceștia este pierderea, deoarece ei par să nu se fi întâlnit prea des cu așa ceva. De multe ori însă, oamenii care au fost prea mult protejați sau cărora li s-a făcut întotdeauna pe plac au avut puține ocazii de a-și dezvolta încrederea în propria capacitate de a face față pierderilor de orice fel. La primul indiciu că ar putea fi privați de ceva, aceștia intră în panică și se apără prin șantaj.

Este clar că acesta a fost cazul Mariei, cea cu soțul medic, Jay. Mi-am dat seama din cele relatate de Maria că Jay era un om care obținuse totul ușor. Trecuse fluierând prin școala de medicină, își stabilise o foarte bună reputație, aplicând în premieră mai multe proceduri chirurgicale și se mișca lejer în cele mai renumite cercuri sociale. Expresia care îmi venea în minte era *a avea dreptul*.

A avut o copilărie incredibilă. Fără jigniri, fără traume, nimic în afară de adorație. Tatăl lui a fost sărac și primul din familie care a făcut colegiul. Era un om uluitor. A absolvit școala de medicină printr-o combinație de muncă asiduă,

tupeu și aproximativ două ore de somn pe noapte. S-a angajat chelner cu o jumătate de normă, pentru a face bani și a putea ieși la întâlniri cu mama lui Jay. Mi-a spus că una dintre promisiunile pe care și le-a făcut singur a fost aceea că Jay nu va trebui să treacă niciodată prin ceea ce a trecut el. Jay a fost o minune de copil, fără îndoială. Când s-a hotărât să devină doctor, părinții n-au precupețit nimic pentru a-i procura trusele de chimie și a-l trimite în tabere cu profil științific. Pentru el nu s-a pus problema să muncească în timpul anilor de studii. Avea lumea la picioare — și, în plus, lecții de tenis, îmbrăcăminte sport din cașmir și, desigur, o mulțime de fete.

Viața lui Jay a fost mai mult decât privilegiată —, dar a fost lipsită de realism. Străduindu-se să elimine lipsurile din viața lui Jay, tatăl a făcut prea puțin pentru a-l pregăti pentru dezamăgiri sau eșecuri.

Existența lui de vis are două neajunsuri. Oamenii care cresc într-un asemenea cuib sigur dezvoltă așteptări ne-realiste și cred că tot ce își doresc ei le va cădea în brațe. Mai dăunător decât atât, lor le lipsește șansa de a dezvolta deprinderile esențiale de care toți avem nevoie pentru a face față frustrării. Împins de cele ce păreau a fi cele mai bune motive și intenții, tatăl lui Jay a creat, de fapt, un fel de infirm sentimental.

Când Maria a atacat convingerea lui Jay că lui i se cuvenea totul — carieră, familie, soție și amantă — ea a devenit prima persoană cu greutate în viața lui care a amenințat să-i ia ceva important. Jay a fost cuprins de panică. Cineva a schimbat regulile și șantajul sentimental a fost mijlocul prin care el a vrut să-și recâștige poziția cu care era obișnuit, la vârful.

Străini intimi

Când Jay și-a chemat părinții să facă presiuni asupra Mariei să rămână lângă el, acesteia nu i-a venit să creadă ceea ce auzea:

Doamne Dumnezeu, cu ce mă confrunt? Oameni pe care i-am iubit și pe care i-am respectat dovedesc deodată că nu au nici un fel de convingeri morale sau etice. Păstrarea aparențelor este mai importantă decât sentimentele și decât decența umană fundamentală?

Maria a asistat la transformarea lui Jay din omul fermecător care o făcuse să-și piardă capul în străinul mincinos și manipulator. Când oameni care ne sunt apropiați recurg la șantajul sentimental, suntem surprinși de felul în care personalitatea lor pare să se modifice, un proces ce poate fi gradual sau surprinzător de rapid. Mare parte din durerea și confuzia pe care le implică șantajul sentimental provine, de fapt, din constatarea că oameni pe care îi iubim și despre care credem că ne iubesc, la rândul lor, devin persoane cu atât de multă nevoie de a obține ce vor, încât sunt gata să calce în picioare sentimentele noastre.

Liz s-a simțit dezorientată când Michael i-a spus ce brutal o va pedepsi, dacă ea continua să susțină că îl va părăsi.

El a mers până la a-i spune: „Cu banii care vor rămâne după ce termin cu tine nu-ți vei putea cumpăra nici mâncare de câine. Iar de la copii îți iei adio. Mă gândesc să-i duc în Canada, ca să nu fie siliți să asculte minciunile pe care le spui

tu despre mine". Și acesta este bărbatul cu care am făcut dragoste, lângă care am stat dezbrăcată și în fața căruia mi-am dezvăluit sufletul. Cine naiba este el?

Învinuirea, amenințările, comparațiile negative și celelalte instrumente despre care am vorbit nu sunt, evident, ceea ce ne-a atras în relațiile noastre apropiate și nu sunt ceea ce le-a întreținut. Există oameni împreună cu care ne trăim viața și muncim, cu care împărtășim sentimente și secrete. Cu toate acestea, când intervine șantajul, ne confruntăm neîntârziat cu aspecte dezagregabile ale personalității lor — egocentrismul, reacțiile disproporționate sau insistența pentru câștiguri pe termen scurt, chiar dacă acestea înseamnă pierderi pe termen lung și o nevoie de a câștiga, orice ar fi.

Ei — personajul principal

Toți șantajisții pe care i-am întâlnit până acum se focalizează exclusiv pe nevoile *lor*, pe dorințele *lor*; nu par a fi nici un pic interesați de dorințele *noastre* sau de felul în care ne afectează pe noi presiunea exercitată de ei.

Șantajisții pot acționa ca un rulou compresor cu abur când nu le facem pe voie, devenind nemiloși în urmărirea neabătută a țelurilor lor. Este o iubire ciudată, total oarbă față de sentimentele persoanei-țintă.

Nominalizarea mea pentru Galeria Narcisiștilor Fai-moși este soțul lui Patty, Joe, care s-a apucat să taseze drumul cu o versiune contemporană a aburilor de compresor, atunci când ea l-a informat că nu-și puteau per-

mite un calculator nou. Într-un incident recent, el a dovedit o preocupare de sine fără egal:

Joe câștigă mult, dar cheltuiește banii mai repede decât îi putem face amândoi, așa că niciodată nu avem destui. Săptămâna trecută se adunaseră o mulțime de facturi și el mi-a pretins să-i telefonez mătușii mele și să-i cer un împrumut. Mătușa mea este destul de înstărită, dar tocmai și-a făcut o operație de cancer la sân. I-am spus că nu puteam în nici un caz s-o deranjez și nu mi-a venit să cred ce presiuni a început el să facă. „Uite numărul ei de la spital”, mi-a spus. „Nici măcar nu trebuie să-l mai cauți. Ea nu are dureri și întotdeauna ai fost preferata ei. De ce nu poți să faci pentru mine un lucru atât de mărunț?”

Cancer la sân? Spital? Operație? Nici o problemă pentru acest șantajist. Doar el voia ceva. ACUM. Iar într-un moment de urgență, nu mai există nimeni pe fața pământului.

Egocentrismul șantajiştilor pornește adesea de la convingerea că pentru ei este disponibilă o cantitate finită de atenție și de afecțiune, aflată în scădere rapidă. Elliot este atât de egocentrist, încât, chiar și atunci când prietena lui vrea să urmeze niște cursuri pentru a-și consolida cariera, el crede că despre *el* este vorba. În mintea lui, a face ceva pentru Eve înseamnă a fi *el* lipsit de siguranță. Dacă se va întâmpla să aibă nevoie de ceva în absența ei? Dacă se va plictisi sau se va simți singur? Cine va avea grijă de el? Universul se învârtește în jurul lui, exact așa cum se întâmpla în copilărie. El este din nou copilul tiran în vârstă de cinci ani, care solicită atenție deplină și satisfacție din partea persoanei de care este dependent și care vrea mereu mai mult.

A face din tânțar armăsar

Persoanele care recurg la șantaj sentimental se comportă adesea ca și când fiecare neînțelegere ar fi factorul determinant al unei relații. Ei simt o dezamăgire și o frustrare atât de puternice atunci când întâmpină rezistență, încât amplifică fiecare discordanță minoră, transformând-o în elementul de culoare al întregii relații. De ce ar face cineva un capăt de țară din refuzul tău de a lua cina cu părinții săi, de ce te-ar ataca pentru că ai vrut să urmezi niște cursuri ori să pleci la pescuit sau pentru că nu te-ai arătat entuziasmat față de planurile respectivei persoane? Ferocitatea dorinței unui om capătă sens numai dacă înțelegem că el nu reacționează la situația curentă, ci mai degrabă la ceea ce simbolizează această relație în raport cu trecutul lui.

Din ceea ce mi-a spus Eve despre trecutul lui Elliot am înțeles că el era convins că un bărbat nu poate primi ceea ce îi trebuie de la o femeie independentă.

Îmi amintesc că mi-a povestit despre tatăl lui și despre faptul că acesta bombănea mereu, considerându-se neglijat. Mama lui Elliot a fost probabil o adevărată pionieră în lumea afacerilor. Ea conducea o mică firmă de îmbrăcăminte pentru copii, ceea ce era un lucru excepțional — dar nu și pentru soțul ei, care nu putea suferi această situație. Elliot povestește că cel mai bine ține minte faptul că mama lui era foarte mult timp absentă. Când era acasă, ea era deosebit de iubită, dar brusc pleca într-o călătorie de afaceri, iar el îi simțea lipsa extraordinar. Tatăl era supărat pe ea cel mai adesea și lui îi spunea mereu: „Femeile astea nenorocite — când au nevoie de tine nu mai știu ce să-ți facă, dar când încep să

se descurce singure, uită că mai ești”. Presupun că, dacă auzi acest lucru de multe ori, până la urmă ți se întipărește în minte.

Mesajul pe care l-a reținut Elliot era lipsit de ambiguitate: femeile nu vor fi partenere iubitoare decât dacă iei toate măsurile să fie alături de tine în permanență. El ar nega probabil o asemenea convingere, dar reacția lui disproporționată în fața lui Eve a demonstrat că erau treziți demoni vechi. Pentru Elliot, orice semn de independență din partea unei femei reprezenta o amenințare. Eve a devenit o dublură a mamei lui, femeia de care el era dependent sentimental și pe care el a contopit-o cu mama. Iar ea îl va abandona, așa cum percepea el că mama îl abandonase pe tatăl lui — și pe el —, fiind mult timp absentă. De fiecare dată când Eve încerca să iasă pe ușă, Elliot își dezvăluia sentimentul deprinderii.

Așa cum se întâmplă în cazurile de suprareacție, se face mult zgomot și apar emoții, dar sentimentele reale, subiacente sunt rareori exprimate. Elliot are o nevoie imperioasă de intimitate, dar barajul pe care i-l pune în față lui Eve garantează faptul că nu o va obține. Să cercetăm ce a fost și ce nu a fost exprimat atunci când Eve i-a propus să ceară ajutor de specialitate pentru anxietatea lui.

Ce spune Elliot: „Tu vei pleca și vei face ceea ce vrei, iar eu voi fi singur — de ce să trăiesc? Nu-ți pasă de mine nici un pic”.

Ce înseamnă ceea ce spune Elliot: „Îmi este frică pentru că tu te schimbi. La început, eu eram totul pentru tine, dar nu mai sunt și acum. Dacă te duci la cursuri, mă tem că îți vei face o carieră proprie și nu vei mai avea timp pentru mine. Mă tem că vei întâlni pe altcineva. Mă

tem că vei deveni prea independentă. Nu vei mai avea nevoie de mine și mă vei părăsi”.

Dar acest fel de comunicare nu făcea parte din repertoriul lui Elliot. Dacă ar fi făcut, el nu ar mai fi avut nevoie să recurgă la șantajul sentimental. Poate că, la fel ca multor bărbați, îi era rușine de nevoile și de temerile lui. Singura cale pe care o vedea el de a obține ceea ce își dorea era să tune și să fulgere — reacționând exagerat la cel mai mic indiciu al dorinței lui Eve de a se perfecționa.

Sentimente din alte vremuri

Roger, scenaristul, a fost uluit de asaltul furios dezlănțuit de Alice împotriva lui, când el n-a sărit în sus de bucurie la propunerea ei de a face un copil. Când el a arătat că nu era sigur ce dorea, ea a avut o suprareacție clasică.

Niciodată n-ai ținut cu adevărat la mine. Cum poți să vorbești despre iubire, când nu faci nimic care să ne apropie? Nu mai am încredere în tine. Nici măcar nu mai sunt sigură că te iubesc! Ai probleme serioase și ai nevoie de ajutor!

Cu toate acestea, cu ocazia unei ședințe de psihoterapie în grup, Roger a reușit să privească în adâncul temerilor din spatele efortului disperat al lui Alice de a obține de la el un angajament pe termen lung. Ea le-a spus celor prezenți:

Eu nu cred decât în clipa de față. Mă scufund în prezent și mă țin cu dinții de el. Tatăl meu a fost dependent de jocurile de noroc. În ochii mei, era o persoană strălucitoare.

Dar această dependență însemna că azi ești bogat și mâine îți faci cumpărăturile de la Armata Salvării și nu poți răspunde la telefon pentru că sună Fiscul. Tot ce am avut în copilărie era de moment — banii pentru bonă, cadourile primite, tot ce putea fi amanetat. Tata însuși venea și pleca. Uneori, lipsea săptămâni întregi. Este o greșeală atât de mare să vrei puțină siguranță, asumarea unui angajament? Mie acestea mi se par valori importante. Ce nu este în regulă cu iubirea?

Alice petrecuse ani mulți temându-se că ceea ce avea putea să dispară brusc, așa că nu în mod surprinzător dorea garanții pentru viitor. Dar, ca majoritatea șantajiştilor, folosea un stil dur de atac împotriva rezistenței persoanei-țintă.

Reacția ei disproporționată, care a îmbrăcat forma unui atac verbal caustic la adresa lui Roger, venea dintr-un loc interior, plin de nevoi fierbinți și de temeri. Oricât de mult l-ar fi legat pe Roger de ea, el nu putea umple spațiul acela, chiar dacă ar fi vrut.

Prin ședințele de psihoterapie, Alice a putut să-și dea seama că încerca să-l încătușeze pe Roger și să înțeleagă că va avea dificultăți în orice relație dacă nu făcea ceva cu ea însăși. De atunci, a reușit să reducă presiunea asupra lui Roger considerabil și să lase timp relației să evolueze de la sine.

A câștiga bătălia, a pierde războiul

Șantajiştii câștigă adesea prin tactici care creează o fisură în relație. Cu toate acestea, victoria pe termen scurt

pare un triumf mulțumitor — ca și când nu ar trebui avut în vedere și viitorul.

Majoritatea șantajiştilor acționează pe baza unei structuri mentale de tipul „vreau ce vreau, când vreau”. Ca și copiii, ei par a nu avea capacitatea de a face legătura între comportament și consecințe și a nu se gândi la ceea ce le rămâne după ce persoana-țintă li se conformează.

Este greu de crezut că Michael, Elliot, Alice, Jay, Stephanie sau oricare dintre șantajiştii pe care i-am întâlnit până acum s-au gândit că păstrează o relație sănătoasă, după ce țințele lor au cedat amenințărilor și presiunilor lor. Ce fel de relație se așteaptă tatăl lui Josh să aibă cu fiul său, dacă Josh îi asigură victoria pe care o solicită el și renunță la iubita lui? Margaret, al cărei soț, Cal, a împins-o să participe la sex în grup, a cedat șantajului sentimental al soțului ei, dar acesta a fost clopotul funebru al căsătoriei lor.

Liz a tras de timp pentru a se reorganiza, dând de înțeles că ceda amenințărilor lui Michael. După cum a spus ea,

I-am telefonat avocatului meu și i-am spus să întrerupă demersul. Acum, că Michael s-a mai calmat, sper că va deschide un dialog rațional cu mine. Deocamdată, se poartă foarte frumos, crezând că m-a adus unde a vrut și că până la urmă voi ceda, ne vom săruta și ne vom împăca. Adevărul este că doar mă prefac. Trăiesc cu un bărbat care nici măcar nu-mi mai place, nu numai că nu-l mai iubesc.

Orice logică sau capacitate de a înțelege consecințele propriilor acțiuni este umbrită de necesitatea urgentă pe care o resimt șantajiştii de a se agăța de ceea ce au. Ei

sunt înconjurați de „ceața” propriilor temeri, îndatoriri și vinovății și aceasta îi împiedică să vadă că îi alienează pe ceilalți, terorizându-i. Ceea ce contează pentru ei nu este decât eliberarea imediată de frica lor de pierdere — oricare ar fi costurile acestei eliberări.

Consecința pedepsirii

Când analizăm intensitatea cu care șantajistii se tem de pierdere, începe să prindă contur o imagine mai completă și este mai ușor să deslușim de ce acționează ei așa cum acționează. Totuși, o întrebare continuă să-i sâcâie pe cei mai mulți dintre oamenii cu care stau de vorbă despre acest subiect: de ce simt ei nevoia să ne pedepsească? „Bine”, zic ei, „înțeleg de ce ne sâcâie sau de ce fac presiuni, dar pentru Dumnezeu, de ce trebuie să ne provoace un rău, dacă nu le facem pe voie?”

Într-adevăr, de multe ori pare că scopul șantajului sentimental nu este de a-l face pe șantajist să se simtă bine, ci de a face ținta să se simtă prost. Șantajistii ridică pretenții și înjosesc. În strădania lor de a arăta justetea dorinței lor, ei ponegrec caracterul nostru și pun sub semnul îndoielii motivele noastre. Chiar și atunci când amenințările cu pedeapsa sunt îndreptate mai curând asupra lor înșile decât asupra noastră, pe noi ne lovesc, acoperindu-ne de vinovăție.

Una dintre rațiunile evidente este diferența dintre ceea ce șantajistii își spun singuri că fac și motivul pentru care fac respectivul lucru, pe de o parte — *spin*-ul despre care vorbeam în capitolul anterior — și efectul real al comportamentului lor asupra noastră. Cei care

pedepsesc nu-și dau seama că pedepsesc, ci cred, mai degrabă, că mențin ordinea sau un control ferm asupra situației, ori că fac „ceea ce este bine” sau că ne arată că nu pot fi tratați oricum. Ei se văd pe ei înșiși ca fiind puternici și stăpâni pe situație. Dacă ne rănește comportamentul lor, asta este. Scopul scuză mijloacele.

Iar după cum am văzut, multe persoane care pedepsesc se consideră victime. De fapt, cu cât abuzul șantajistilor este mai mare, cu atât ei răstălmăcesc mai mult realitatea. Sensibilitatea lor exagerată și egocentrismul amplifică sentimentul suferinței lor și îi ajută să justifice răzbunarea împotriva noastră pentru ceea ce ei consideră a fi încercări deliberate de a le opune rezistență.

Pedeapsa permite totodată șantajistilor să adopte o poziție activă, agresivă, care îi face să se simtă puternici și invulnerabili. Aceasta este pentru ei o cale deosebit de eficientă de a micșora orice amenințare de pierdere percepută și de a o evita, preluând inițiativa în situația de impas. Până la urmă, dacă cineva țipă, amenință, trănțește uși sau refuză să vă vorbească, nu prea mai rămâne timp să vă ocupați de sentimente.

Faptul că nu contează vorbele, ci faptele, este un truism. Dacă oamenii care pedepsesc și-ar lua un răgaz pentru introspecție, probabil că ar fi revoltați de temerile și vulnerabilitățile pe care le-ar descoperi. Faptul că oamenii supărați, punitivi sunt speriați este unul dintre cele mai fascinante paradoxuri ale comportamentului uman, dar aceștia rareori fac ceva pentru a-și recunoaște temerile și a le diminua. În loc de aceasta, ei se reped asupra celorlalți când sunt frustrați, pentru a dovedi că sunt puternici. Ei creează atât de multă nefericire prin comportamentul lor, încât de multe ori îi determină pe ceilalți

să-i părăsească, făcând astfel să se petreacă lucrul de care se tem cel mai mult.

Reducerea pierderilor

Șantajistii cei mai punitivi sunt cei care au pierdut sau se tem să nu piardă pe cineva foarte important pentru ei, pentru că persoana respectivă se retrage sentimental sau din cauza unei separări, a unui divorț sau o unei rupturi majore într-o relație.

Vă amintiți de Sherry și de Charles, bărbatul căsătorit pentru care lucra ea și care a amenințat-o cu concedierea dacă ea pune capăt relației?

Acum sunt cea mai frumoasă, captivantă, interesantă femeie din lume, dar, de îndată ce-i spun că mă simt într-o fundătură și că trebuie să renunț ca să-mi pot vedea de viața mea, devin o scorpie cu sânge rece, pe care n-o interesează nici stresul de pe capul lui și nici cât de mult să străduiește el să facă lucrurile să meargă. Acum îmi spune că el nu face decât să dea, să dea, să dea, iar eu nu fac decât să iau, să iau, să iau — ceea ce este exact pe dos decât se întâmplă. Ah — și deodată descoperă că tot ce fac la serviciu este prost. Dacă vrea să-mi facă viața grea, atunci reușește din plin. Cum se poate porni astfel împotriva mea?

Confruntat cu pierderea tinerei sale iubite și văzând că amenințările nu dau rezultat, Charles a făcut ceva pentru a-și ușura suferința — i-a redus ei valoarea. Dacă reușea să o facă pe ea mai puțin dezirabilă, mai puțin valoroasă, atunci el nu mai pierdea așa de mult și pierderea lui putea

fi considerabil ușurată. Doar este mai ușor să te desparti de bunurile deteriorate. De asemenea, el putea să o concedieze, diminuând valoarea muncii ei. Devalorizare dublă, pedeapsă dublă.

Reducerea valorii este o tactică obișnuită a șantajistilor. Ea domolește durerea confruntării și îi ajută să micșoreze importanța pierderii. Dar făcând acest lucru, șantajistii transmit țintelor lor un mesaj dublu, derutant. Este ca și cum le-ar spune: „Nu ești bun de nimic, dar voi face tot ce-mi stă în puteri pentru a te păstra” — iată încă o ilustrare a disperării lor.

Chiar dacă ultimul lucru din lume pe care și-l doresc este încheierea unei relații, adesea șantajistii vor iniția ei înșiși ruptura, dacă simt că partenerul are serios intenția de a pleca. Atitudinea lor agresivă le va permite să păstreze controlul, este vechea strategie de salvare a aparențelor care spune: „Plec eu, înainte să fiu concediat”.

A da o lecție

La fel ca părinții care cred că pedeapsa va modela caracterul copilului, șantajistii se pot convinge singuri că ei ne ajută prin pedepsele lor. În loc să se simtă vinovați sau să aibă remușcări pentru că au făcut să sufere pe cineva la care țin foarte mult, ei sunt chiar mândri. Fac din noi oameni mai buni — este ceea ce cred ei.

Alex, ispitorul pe care l-am întâlnit în capitolul 2, credea că, promițându-i prietenei sale Julie că o va ajuta și îi va găsi contracte, dar amânând ofertele dacă ea nu „se ridică la înălțime”, îi făcea ei o mare favoare.

Mi-a spus că era cel mai bine pentru mine să-l trimit pe fiul meu fostului soț. Totul se punează în termenii „Îți pui singură piedici” și „Nu vreau decât să văd că îți valorifici potențialul”, când ceea ce voia de fapt era să mă aibă numai pentru el, fără să mai fie și băiețelul prin preajmă. Într-adevăr, era cum nu se putea mai generos.

Insulte și infantilizarea se explică în mod asemănător cu un raționament de tipul „Este pentru binele tău”. În general, în această afirmație se află mult mai puțină răutate decât s-ar putea crede. Majoritatea șantajistilor cred cu sinceritate că ei ne dau nouă lecții valoroase. Charles era într-adevăr onest când i-a spus lui Sherry: „Trebuie să înveți ce este loialitatea. Într-o afacere, este lucrul cel mai important”.

Lynn și Jeff, care se șantajau unul pe altul, credeau și ei că încercau să îmbunătățească unul caracterul celuilalt. „Ea trebuie să învețe că nu poate trata oamenii în acest fel”, mi-a spus Jeff după una dintre certurile lor, sincer convins că o învăța pe Lynn să „nu mai fie o scorpie”. Dar Lynn privea și ea acțiunile ei ca pe un antrenament. „Poate că, dacă îl umilesc îndeajuns, o să-și miște fundul și o să se angajeze undeva, câteva ore pe zi”, a spus ea. „Uneori, ai nevoie de un șut în fund, ca să faci un pas înainte”.

Este limpede, în special dacă ești persoana care receptează, că pedeapsa nu produce rezultatele scontate de șantajist; cu toate acestea, există recompense suficient de atractive pentru a rămâne agățat de ideea pedepsei ca mijloc de educare. Șantajistii se mulțumesc aproape cu orice, dacă pot să-și pună țințele în postura de nătângi. În felul acesta, ei reușesc să evite orice introspecție sau

indiciu al faptului că ceva propriu *lor* alungă iubirea sau conexiunea pe care o doresc cu disperare.

Bătălii vechi, victime noi

După cum am văzut, uneori, tensiunile curente din viața șantajiştilor redeschid răni vechi și șantajistul atacă o persoană-țintă care a ajuns să întruchipeze un personaj din trecut. Dacă se întâmplă acest lucru, atunci pedeapsa aplicată de șantajist poate fi disproporționată și poate fi resimțită ca total nemeritată.

Michael, poate cel mai evident punitiv pe care l-am întâlnit până acum, a început să-i pară un monstru lui Liz, care a fost uluită de tiradele lui. Când am întrebat-o de ce credea ea că era el atât de meschin cu ea, Liz a rămas o clipă tăcută, apoi mi-a răspuns:

Știți, când mă gândesc bine, cred că Michael a fost ca un butoi cu pulbere, gata să sară în aer. A muncit din greu în afacerea familiei de când avea paisprezece ani. Ei se ocupă cu vânzări de echipamente de birou și le merge destul de bine. Michael n-a fost niciodată cu adevărat copil. A fost foarte bun la sport — și acum mai este încă athletic —, dar mama și tata nu prea l-au lăsat să se joace. Trebuia să facă inventarul sau să măture prin magazin sau să se îngrijească de registru.

La începutul întâlnirilor noastre, am făcut o excursie la Chicago și el știa totul despre clădiri. Mi-a spus că marele lui vis fusese să studieze arhitectura. Dar părinții nu i-au dat drumul niciodată să plece, așa că el a renunțat. Este un tip foarte responsabil. Știu că este supărat pe ei, deși nu a spus

niciodată acest lucru și nici n-o va face. Totuși, nu cred că trebuie să se răzbune pe mine din această cauză.

I-am spus lui Liz că avea dreptate, nu există nici o scuză pentru atacurile verbale și amenințările de felul celor pe care le-a dezlănțuit Michael împotriva ei. Dar pentru ea era important să înțeleagă că acele critici pe care i le aducea Michael și supărarea lui pentru presupusele ei defecte nu aveau nici o legătură cu ea, deși îi venea greu să nu le ia în nume personal. Când Liz s-a săturat și a amenințat că-l părăsește, pedepsele au atins apogeul. Teama lui de a rămâne fără ea aprinsese frustrările acumulate, pe care Liz le sesizase.

Dacă Michael ar fi avut capacitatea de a exprima ceea ce simțea, el i-ar fi putut spune: „Te rog, nu-mi distruge din nou visele. Am fost dezamăgit, rănit și furat încă din adolescență și niciodată nu am avut ceea ce mi-am dorit. Nimănui nu i-a păsat de mine, și asta doare cu adevărat. Cum au putut părinții mei să distrugă tot ce mi-a plăcut și să mă forțeze înspre o muncă pe care o urăsc? Iar acum vrei să mă părăsești și tu? Nu pot suporta să mi se întâmple din nou așa ceva. Câtă dezamăgire crezi că mai pot trăi?”

Iată un discurs încărcat de emoții, care ar merita să le fie adresat părinților lui, dar, pentru că fusese sub controlul lor toată viața, Michael nu s-a simțit niciodată suficient de sigur sau de puternic pentru a-l rosti. Tristețea și furia pe care le-a trăit Michael nu au dispărut. Ele au izbucnit în viața lui. Michael a confundat-o pe Liz, pe care o iubea, cu părinții, pe care ajunsese să-i respingă.

Menținerea unei legături strânse

Oricât ar părea de neobișnuit, pedeapsa îl menține pe șantajist puternic legat sentimental de voi. Când creează o atmosferă foarte încărcată, șantajistii știu că activează sentimentele pe care persoana-țintă le are pentru ei și, chiar dacă aceste sentimente sunt negative, ele au dat naștere unei legături strânse. Îl puteți respinge pe cel ce șantajează, poate chiar îl urâți, dar, atât timp cât vă concentrați asupra lui, el nu a fost abandonat sau îndepărtat cu indiferență. Pedeapsa menține multă pasiune și ardore într-o relație frântă.

Fosta soție a lui Allen, Beverly, a continuat să-l pedepsească în cel mai dureros mod posibil — folosind copiii ca armă. Allen și Beverly au avut un divorț acrimonios. Căsătoria însăși fusese o sursă de nefericire și stres pentru amândoi, iar divorțul l-a dorit el, ea nu. Beverly s-a luptat până în pânzele albe. Făcuseră câteva tentative de împăcare, încercând chiar și consilierea, dar fără rezultat.

Ea știa ce însemnau pentru mine copiii. Nu cred că sunt mulți cei care înțeleg într-adevăr ce înseamnă pentru un bărbat să nu poată sta lângă copiii lui în fiecare zi, în special în perioada lor de creștere. Am fost nevoit să divorțez de Beverly, dar n-am vrut să divorțez și de copii. La început, ea m-a amenințat că, dacă o părăseam, nu-i voi mai vedea niciodată. Că se va muta în alt stat, poate chiar în altă țară. Am intrat în panică. Nu mai gândeam limpede. Am cunoscut femeii care au făcut așa ceva — pentru Dumnezeu, am cunoscut bărbați care așa s-au purtat cu fostele lor soții.

În cele din urmă, s-au liniștit cu toții și Allen a primit dreptul să-și viziteze copiii destul de des. El și Beverly au reușit să se poarte decent unul cu celălalt și au respectat decizia judecătorească. Dar faptul că Allen s-a recăsătorit cu Jo a declanșat din nou șantajul.

Acum, pentru că există în viața mea cineva la care țin mult, ea nu poate să suporte. Presupun că a crezut că mai avea o șansă atât timp cât eram singur. Știu că mai este încă destul de supărată. Așa că mă pedepsește din nou, prin intermediul copiilor. Dacă întârzii zece minute când trebuie să mă duc să-i iau, ea pleacă cu ei în altă parte. Ei locuiesc la distanță de șaizeci de minute de mers cu mașina, iar eu nu reușesc să ajung chiar la oră fixă. Săptămâna trecută, a trebuit să aștept aproape o oră și jumătate. Când am parcat pe alee, mi-a spus: „N-o să stau să te aștept. De unde era să știu că mai apari?” Crede că eu voi înghiți fără să mă plâng. Dacă sunt nevoit să schimb programul, își iese din minți. Iar dacă pensia alimentară a copiilor întârzie o singură zi, ia imediat telefonul și mă amenință că mă dă în judecată ca să-mi reducă dreptul de a vizita copiii. Doamne sfinte, vorbim mai mult acum decât pe vremea când eram căsătoriți!

Este evident că fosta soție a lui Allen nu s-a desprins nici de el, nici de căsătorie. Și, la fel ca mulți șantajști divorțați, atât femei, cât și bărbați, ea recurge la cea mai puternică armă din arsenal — copiii — pentru a păstra o legătură sentimentală cu el. Allen și Beverly sunt divorțați din punct de vedere legal, dar divorțul psihologic încă nu s-a produs.

Folosirea copiilor ca armă împotriva părintelui non-custodial este una dintre cele mai vechi și mai crude for-

me de șantaj sentimental. Nu există altă miză mai mare. Ea este deosebit de eficientă din cauza intensității emoțiilor pe care le presupune și implică oameni care altădată au ținut unii la alții, prinși într-o bătălie cumplită, în care toți au de pierdut.

Despre altceva este vorba

Cel mai important element pe care trebuie să-l rețineți din această prezentare globală a psihicului șantajistului este că șantajul sentimental *arată* ca și cum ar avea legătură cu voi și este *resimțit* ca având legătură cu voi, dar în cea mai mare parte *este vorba despre cu totul altceva*. El decurge din anumite puncte de puternică insecuritate ale șantajistului, pe care încearcă să le stabilizeze. Mare parte din învinuiri, din *spin* și din fariseism, care ne-au făcut pe noi să ne simțim teribil de prost — uneori atât de prost, încât am cedat presiunii șantajistului — nu este validă. Ea se bazează pe teamă. Pe anxietate. Pe insecuritate. Iar aceste temeri, anxietăți și sentimente de insecuritate se regăsesc la șantajist. De multe ori, șantajul sentimental are mai multă legătură cu trecutul decât cu prezentul și se referă, mai ales, la satisfacerea nevoilor șantajistului decât la ceea ce spune șantajistul despre noi că am făcut sau nu am făcut.

Nu înseamnă că noi nu jucăm un rol esențial în procesul șantajului. Căci acesta nu ar avea loc, dacă noi nu am ceda. A venit vremea să cercetăm factorii dinăuntru *nostru*, care permit șantajului să se instaleze.

Este nevoie de doi

Pentru șantaj, este nevoie de doi. E vorba despre un duet, nu de o partitură solo; șantajul nu poate funcționa fără participarea activă a țintei.

Știu că, de multe ori, nu asta este ceea ce simțiți și știu că este normal să deveniți defensivi când vine vorba despre comportamentul propriu. Dar întotdeauna este mai ușor să ne concentrăm pe ceea ce face altul, decât să recunoaștem ceea ce punem noi pe masă. Numai că, pentru a înceta parteneriatul bazat pe șantaj, va trebui să vă întoarceți atenția spre interior și să cercetați elementele care v-au condus pe voi, de multe ori fără să vă dați seama, spre participarea la șantajul sentimental.

Țineți minte, vă rog, că, atunci când vorbesc despre participare la șantaj, nu sugerez că îl provocați sau că sunteți cauza acestuia, ci mai curând că îi permiteți să se manifeste. Probabil, nici nu vă dați seama că cererile unei anumite persoane nu sunt rezonabile. Se poate întâmpla să vi se pară că sunteți doar o soție bună sau un salariat bun ori un fiu bun, o fiică bună — care acceptă

necon condiționat preferințele altcuiva, pentru că ați fost învățați că așa trebuie să faceți.

Sau se poate întâmpla să fiți perfect conștienți de șantaj, dar să știți că nu îi puteți rezista, pentru că presiunea șantajistului declanșează în voi răspunsuri aproape programate, iar voi reacționați în mod automat sau impulsiv. Țineți minte că nu toată lumea răspunde tentativelor de șantaj cedând. Dacă voi faceți acest lucru, vreau să vă ajut să deslușiți cum și de ce. Pentru început, vă rog să vă gândiți la următoarele întrebări și să le răspundeți:

Cum reacționați când șantajistii fac presiuni:

- Obișnuiți să vă muștrați singuri pentru că cedați solicitărilor lor?
- Vă simțiți adesea frustrați și aveți resentimente?
- Vă simțiți vinovați și credeți că sunteți un om rău, dacă nu cedați?
- Vă temeți că relația se va destrăma, dacă nu cedați?
- Sunteți singura persoană la care revin ei în cazul unei crize, deși ar mai fi și alții care ar putea ajuta?
- Credeți că obligația pe care o aveți față de ei este mai mare decât obligația față de propria persoană?

Dacă ați răspuns „da” la una singură dintre aceste întrebări, reacțiile voastre la presiune contribuie la crearea unui climat ideal pentru șantaj.

Puncte sensibile

Cum se face că unii oameni, oricât ar fi de inteligenți sau de raționali, par extrem de vulnerabili la șantajul

sentimental, în timp ce alții îl ignoră? Răspunsul stă în punctele noastre vulnerabile, în mănunchiurile sensibile de nervi sentimentali ce se formează înăuntrul fiecăruia dintre noi. Fiecare punct sensibil este o celulă energetică încărcată cu procesele noastre psihologice neîncheiate — resentimente acumulate, vinovății, nesiguranță și vulnerabilități. Acestea sunt punctele noastre slabe, modelate de temperament și de sensibilități, împreună cu experiențele trăite în copilărie. Fiecare punct, dacă este cercetat, va dezvălui straturi semnificative din istoria personală — cum am fost tratați, ce imagine avem despre noi înșine și cum am fost marcați de impresii din trecut.

Sentimentele și amintirile stocate în punctele noastre sensibile pot fi foarte vechi și închistate, iar evenimentele din viața curentă ne reamintesc ceva ce am ținut adânc îngropat, pot stârni reacții care depășesc gândirea și logica, dând frâu liber emoției pure acumulate și căpătând forță pe termen lung.

Poate nu ne amintim întotdeauna incidentele ce au condus la formarea punctelor noastre sensibile, iar, când se pune problema complexității motivației pentru care facem anumite lucruri așa cum le facem, cauza și efectul pot să ne scape. Dar, dacă vă întrebați unde „stau înghesuite” sentimentele și experiențele, atunci trebuie să căutați punctele sensibile.

A-i furniza o hartă șantajistului

De-a lungul anilor, peisajul nostru sentimental ajunge să fie presărat cu aceste puncte sensibile și mulți dintre noi petrecem perioade întregi din viață navigând în jurul lor. Într-adevăr, strategia cea mai frecvent folosită

de cei ce se confruntă cu asemenea puncte poate fi rezumată în câteva cuvinte: evită cu orice preț. Probabil că nu realizăm ceea ce facem, dar, pornind pe calea evitării, ne dezvăluim mai limpede decât am vrea. Ocolind în vârful picioarelor punctele noastre sensibile, desenăm harta amplasamentelor lor, iar cei ce ne cunosc foarte bine nu ratează să le identifice.

Cu toții știm la ce sunt sensibili oamenii din jurul nostru; nu este un secret când se teme prietenul nostru de mânie sau când încearcă să se acomodeze cu vinovăția. Dar cei mai mulți dintre noi simpatizăm cu ei și nu folosim aceste informații pentru a ne atinge propriile scopuri. Nici șantajistii nu o fac, dacă se simt în siguranță. Dar, când se confruntă cu o rezistență, apare teama de pierdere. Ei renunță la compasiune și folosesc orice informație, oricât de mică, despre noi, pentru a-și asigura dominația.

Trăsăturile care ne fac să fim vulnerabili în fața șantajului

Pentru a ne proteja de activarea punctelor noastre sensibile, dezvoltăm mai multe trăsături de personalitate, specifice. Ele ne sunt atât de bine integrate, încât la început nici nu ne dăm seama că sunt arme de apărare împotriva elementelor producătoare de teamă. Dar, dacă le veți privi mai îndeaproape, veți vedea că toate sunt profund legate de punctele noastre sensibile. Este o ironie, dar tocmai aceste calități „protectoare” ne fac vulnerabili în fața șantajului sentimental. Acestea sunt:

- o nevoie excesivă de a fi aprobați

- o teamă intensă de mânie
- o nevoie de liniște cu orice preț
- o tendință de asumare a unei responsabilități prea mari pentru viața altor persoane
- un nivel crescut de îndoială de sine

Nici una dintre aceste trăsături nu este dăunătoare — dacă este moderată. Dimpotrivă, unele sunt considerate pozitive și sunt chiar recompensate, dacă nu devin exagerate. Dar când ele ne controlează și intră în conflict cu acele părți din noi care sunt inteligente, încrezătoare, pozitive și chibzuite, ne expunem riscului unei manipulări substanțiale.

Remarcați, pe măsură ce vom examina aceste trăsături și stilurile comportamentale pe care ele le generează, cât din comportamentul persoanei-țintă constituie, de fapt, un răspuns dat sentimentelor din trecut. Remarcați, totodată, că, adeseori, persoanele-țintă sunt trădate chiar de răspunsurile care cred ele că le vor proteja.

Împătimiții aprobării

Este perfect normal să ne dorim aprobare din partea persoanelor la care ținem — toți ne dorim bunăvoința lor. Dar când *trebuie neapărat* să o avem, iar ea devine un drog de care nu ne putem dispensa, punem reflectorul pe un punct sensibil, pe care îl poate valorifica șantajistul.

Am vorbit în introducere despre clienta mea, Sarah, care trebuia în permanență să-i demonstreze ceva prietenului ei, Frank. De fiecare dată când trecea câte un test,

ea se scălda în lumina aprobării lui. Dar, de fiecare dată când protesta, el i-o răpea, iar ea era nefericită. Așa că Sarah a încercat să mențină un flux neîntrerupt de aprobare, cedând presiunilor lui — chiar și atunci când ceea ce voia el contrazicea dorința ei.

Nu suport să fie supărat pe mine. Când i-am spus că nu mă așteptasem să petrec sfârșitul de săptămână vopsind cabana, el a dat din cap și a ieșit pe terasă. M-am dus după el; mi-a spus că nu-i venea să creadă cât eram de alintată și de infantilă. Mi-a fost frică și nu m-am simțit deloc bine. Așa că am intrat în casă, mi-am pus pe mine niște haine vechi și am luat pensula. Atunci el mi-a zâmbit cu căldură și m-a îmbrățișat, iar eu am fost în stare să respir din nou.

I se găsisese „soluția”. Nu este nimic rău dacă ne dorim să fim aprobați sau dacă cerem acest lucru. Dar dependenții de aprobare au nevoie de ea în cantități inepuizabile și cred că este vina lor dacă nu o obțin. Cred că este ceva în neregulă cu ei înșiși, iar sentimentul securității depinde la ei, aproape în totalitate, de o validare din exterior. Mottooul dependenților de aprobare este: „Dacă nu mă aprobă, am făcut ceva rău”. Sau, cu atât mai rău: „Dacă nu mă aprobă, ceva este în neregulă cu mine”.

Faptul că Sarah, după cum a descris ea, s-a simțit distrusă când Frank s-a supărat pe ea a indicat o nevoie acută de aprobare și teroarea de ceea ce se va întâmpla dacă ea nu recăpăta această aprobare. Este o frică similară celei pe care o resimte un copil la vârste mici. În închipuirea copilului, consecințele faptului de a pierde aprobarea sunt catastrofale. „Am făcut ceva care tatei (sau mamei) nu i-a plăcut. Tati este supărat pe mine. Tati

nu mă mai iubește. Poate că Tati se va descotorosi de mine. Voi rămâne singur și voi muri“.

Sarah a descoperit că tendința ei de a lega aprobarea de supraviețuire provenea nu atât de la părinții ei, cât de la bunică, cea care o îngrijise cât părinții fuseseră la lucru.

Doamne, era înspăimântătoare. Locuia în apartamentul de la parter, pe care părinții mei îl amenajaseră pentru ea, și acolo mă duceam în fiecare zi, când veneam de la școală. Întotdeauna avea ceva de criticat — îmi spunea că vorbeam prea tare și că eram leneșă. Îmi spunea că lui Dumnezeu nu-i plac fetele leneșe și că uneori El le alungă. Nu cred că voia să fie rea și sunt sigură că ei nu-i spusese nimeni asemenea lucruri ridicole, când a fost ea mică. Dar pe mine mă înspăimânta. Ea m-a învățat câteva versuri pe care nu le-am uitat niciodată: „Bine, mai bine, cel mai bine./ Nu te lăsa păgubașă,/ Fă din bine, mai bine/ Și, din mai bine, cel mai bine“.

Sarah a învățat multe lecții de la bunica ei, pe care a adorat-o și cu care a petrecut multe ceasuri în anii în care s-a format. Unele au avut efecte bune pentru ea, altele, mai puțin bune. Ea a învățat că, dacă se comporta într-un mod pe care bunica ei îl aproba, însemna că era o fetiță cuminte și, prin urmare, era în siguranță. Dar a învățat și că ceea ce făcea nu era suficient de bine pentru bunica ei perfecționistă și că iluzoriul „cel mai bine“ era de neatins.

Sentimentele pe care spune Sarah că le trăiește alături de Frank — constrângerea de a-i fi pe plac și teama de dezaprobare, ce par să-i scape de sub control — sunt specifice tuturor celor dependenți de aprobare și semn sigur că cineva a forțat un punct sensibil.

Când suntem mici, avem nevoie de aprobarea puternicilor giganți care ne îngrijesc și stafia acestei nevoi ne poate urmări mult timp după ce am învățat să ne purtăm singuri de grijă. În casa în care a crescut Sarah, dragostea era oferită și retrasă în funcție de „cum se purta” ea, iar ea a dezvoltat o aviditate pentru OK-ul din partea altei persoane. Frank a dezlănțuit această nevoie atunci când i-a refuzat „aplauzele” și afecțiunea. Din perspectiva intelectului, Sarah știa că nu putea satisface în permanență pe toată lumea — dar simțea că trebuia să se străduiască.

Sarah se concentra în primul rând pe obținerea aprobării lui Frank. Maria, care încerca să reziste presiunii soțului de a rămâne căsătoriți, deși aflase că el se întâlnea cu alte femei, s-a trezit dominată de o altă preocupare: ce va zice lumea?

În familia mea și printre cei apropiați, oamenii nu divorțează. Chiar dacă sună demodat, ei bine, așa este. Sunt demodată și sunt mândră de acest lucru. Nu suport ideea că nu pot îndrepta lucrurile în căsnicie. Și nu pot începe să mă gândesc ce se va întâmpla dacă voi decide să-l părăsesc pe Jay. Ce va zice lumea? Viața mea se va destrăma. Părinții mei se vor supăra pe mine, la fel și ai lui, copiii și părintele duhovnic. Vor zice cu toții că nu am avut forța de a rămâne și de a lupta pentru mariajul meu.

Pledând pentru motivele care o rețineau lângă Jay, Maria părea strivită de greutatea tradiției și a istoriei familiei și comunității și era sigură că nu avea altă soluție, decât să rămână. Ea era convinsă că și-ar fi abandonat principi-

ile, dacă se gândea la divorț. Dar, pe măsură ce discuțiile noastre avansau, Maria a început să înțeleagă că aceste convingeri atât de puternice îi fuseseră impuse — ideile pe care ea le apăra cu înverșunare nici măcar nu-i aparțineau —, iar definiția pe care o dădea familiei reușite și căsniciei fericite era mult mai amplă și mai profundă decât „familia care rămâne unită, orice s-ar întâmpla”.

Maria a simțit această descoperire ca pe o eliberare, totuși avea rețineri să cerceteze sau să exprime convingerile adevărate pe care le descoperea în sinea sa, pentru că avea mare nevoie să păstreze aprobarea rudelor, a prietenilor și a comunității religioase. Această femeie, care avea o slujbă bună, conducea o gospodărie, creștea doi copii grozavi și reușea să aibă o viață socială și religioasă activă, devenea un copil neajutorat dacă își imagina dezaprobarea oamenilor la care ținea. Când am săpat să descoperim rădăcinile setei ei de aprobare, un proces care a durat multe săptămâni, Maria și-a amintit de ceea ce considerase a fi fost un „incident minor”, petrecut în primii ei ani de liceu.

Întotdeauna am fost Fata Moșului Cea Bună, dar, într-o zi, spre sfârșitul anului școlar, prietenul meu, Danny, care era iubirea vieții mele, a zis că n-o să aflu nimeni dacă vom chiuli de la ultima oră și ne vom duce la plajă. Zis și făcut, iar eu mi-am scos întâmplarea din minte. Dar, câteva zile mai târziu, tata a început să mă întrebe dacă voiam să-i spun ceva. Când i-am spus că nu-mi dădea nimic prin minte, el a zis că nu-i venea să creadă că fiica lui poate să-l mintă, așa că m-a mai întrebat o dată. Aveam ceva să-i spun?

Inima a început să-mi bată cu putere, dar nu-i puteam mărturisi. Am rămas nemișcată. Atunci, cu o voce foarte calmă,

tata mi-a spus că primise un telefon de la școală și că știa ce făcusem. Îl pusesem și pe el și întreaga familie într-o situație stânjenitoare și trebuia să-mi cer scuze de la toți la masa de seară și să pregătesc o lecție pentru școala lui de duminică, în care să vorbesc despre importanța de a spune adevărul.

M-am simțit umilită. Am făcut ce mi-a spus, dar nu voi uita niciodată umilința și sentimentul izolării pe care le-am trăit. Era ca și când m-ar fi înfierat cu o literă roșie, M, de la mincinoasă și am simțit că după aceea nimeni nu m-a mai tratat ca înainte, săptămâni întregi. Cred că a fost ultima oară când am călcat greșit.

Încercarea bine intenționată de a-i arăta Mariei consecințele chiulului și ale încălcării regulamentului școlii și al familiei a fost înregistrată în felul următor:

Sprijinul pe care îl am din partea familiei și a comunității este fragil. Îmi poate fi retras într-o clipă, dacă nu le fac pe plac. Trebuie să câștig aprobarea lor.

Nu acesta fusese mesajul intenționat sau adecvat, dar este ceea ce Maria a dus cu ea tot restul vieții, măsurându-și succesul prin aprobarea pe care o primea de la alții. Înainte de a se gândi să reziste presiunilor lui Jay, ea trebuia să se debaraseze de lecția învățată — cu mai bine de trei decenii în urmă —, care nu-i aducea nici un serviciu, și să-și schimbe repertoriul de răspunsuri în fața dezaprobării din partea altor oameni.

Persoanele extrem de sensibile care sunt dependente de aprobare vor ezita să întreprindă chiar și o acțiune în propriul interes, dacă riscă să atragă disprețul *cui-va*. Eve, de exemplu, nu putea suporta nici măcar în-

cruntarea unui vânzător și, așa cum am făcut cei mai mulți dintre noi măcar o dată, ar fi fost de acord să păstreze un lucru pe care s-ar fi dus să-l ducă înapoi, dacă persoana din spatele teighelei ar fi făcut-o să se simtă vinovată. Ea nu putea risca să fie dezaprobată nici măcar de un străin.

Cel ce evită mânia/ pacificatorul

Mulți dintre noi trăiesc de parcă ar exista a unsprezecea poruncă — „Să nu te superi” — și a douăsprezecea — „Să nu-i faci pe alții să se supere pe tine”. La cel mai mic semn de dezaprobare, mulți sărim să facem pace, să stingem incendiul, temându-ne să nu scape de sub control.

Dorința pacificatorului de a aduce calmul și raționalitatea în situațiile dificile poate fi problematică, dacă devine o convingere rigidă că nimic nu poate fi mai rău decât o ceartă. Acest lucru îi face să se teamă de o discuție în contradictoriu, să se teamă că relația se va rupe ireparabil. Până la urmă, își spun ei, cedarea este o concesie temporară, pusă în slujba unui bine superior.

Vocea rațiunii

Liz, care se luptă să facă față șantajului exercitat de soțul ei, Michael, are vocea caldă a unui DJ în emisiunea de la miezul nopții, la un post de radio în FM și un mod de a se comporta atât de placid, încât pentru cineva care nu o cunoaște este foarte greu să înțeleagă că ea este supărată. Când i-am spus acest lucru, a râs.

Ah, acesta este camuflajul meu. Când eram mică, uitându-mă la frații și la surorile mele, am văzut că cei care țipau la rândul lor la mama, când era ea furioasă, primeau o palmă sau erau pedepsiți, iar cei care nu o făceau, erau ignorați. Cred că mi-am imaginat că poți calma oamenii așa cum calmezi un animal, mângâindu-l și vorbindu-i calm, fără să te superi. În evaluările mele de la serviciu, întotdeauna scrie „imperturbabil” și „calmă în situațiile de presiune” și cred că am într-adevăr acest talent de a disipa tensiunea — ca plutonul de dezamorsare. Îmi place acest lucru la mine. În primul rând, mă face să nu mă tem deloc de mânie, pentru că știu că îi pot face față și o pot împiedica să scape de sub control.

Descriindu-se în acest fel, Liz era destul de convingătoare, pentru că „liniștitoare”, „capabilă să aline”, „imperturbabilă” și „calmă sub presiune” deveniseră parte a definiției de sine. Sunt calități pe care ea părea să le radieze. Dar situația ei cu Michael era, în mod clar, departe de calm.

Cred că m-am îndrăgostit de Michael fiindcă suntem foarte diferiți unul de celălalt. El este sociabil, energic și direct — are o latură foarte pasională, are un foc interior. Iar eu sunt mai blândă, țin de fundal. Cred că am știut în permanență că el poate face crize de mânie, dar nu mi le-am închipuit pe o perioadă lungă de timp și, după cum v-am spus, eu știu cum să abordez mânia. Sună ridicol, nu-i așa? Sunt măritată cu acest maniac furios care mă amenință și îmi este teribil de frică de el, dar iată-mă spunând că pot face față mâniei. Ei bine, așa am crezut. Până când situația a scăpat de sub control și la fel am făcut și eu. Tot ce făceam, mângâierile și alinările și scu-

zele păreau să-l înfurie din ce în ce mai rău. Nu înțeleg. Unde este defectul?

Liz și-a petrecut cea mai mare parte a vieții aducând la rafinament un stil de stabilire a relațiilor cu oamenii ce părea să-i aducă rezultate, unul care este extrem de bine apreciat — societatea noastră explozivă respectă oamenii care își pot controla nervii. Vocea ei blândă, manierele și modul de abordare avuseseră atât de mult succes în disiparea mâniei, încât ea s-a autoperceput, în mod eronat, ca pe o persoană ce nu se teme deloc de mânie — deoarece știe cum să o neutralizeze. Ea a crezut mult timp că, dacă reușea să mențină liniștea, Michael se va purta frumos, iar ea va putea să-l facă să judece lucrurile rațional, împreună. Nu are rost să ne supărăm, își spunea ea. Chiar și atunci când el i-a demonstrat că era violent, ea a recurs tot la rațiune, instrumentul pe care îl testase în timp.

Când tehnicile ei perfecționate nu au dat rezultat cu el, s-a simțit lipsită de apărare și din ce în ce mai frustrată. Confruntarea cu presiunile lui din ce în ce mai mari și cu amenințările i-au activat un punct sensibil pe care ea îl crezuse dispărut și care își avea geneza într-o copilărie plină de mânie și conflict. În copilărie, făcuse un pact: „Să nu mâni o persoană deja mânioasă. Calmeaz-o, căci altfel te va răni sau, cu atât mai rău, te va părăsi. Nu fi tu cel care supără!”. Această decizie a limitat dramatic opțiunile de care dispunea Liz și ea nu a învățat niciodată să-și exprime propria mânie într-un mod adecvat. Când tehnicile ei de calmare au eșuat, iar ea a sfârșit prin a-și dezlănțui propria acumulare de furie și frustrare, s-a produs imediat o criză.

Dacă nu își va confrunta teama de mânie și nu își va lărgi modul în care își îngăduie să-i răspundă, ea va fi întotdeauna vulnerabilă în fața unor șantajști ca Michael și a izbucnirii propriilor emoții zăgăzuite.

Cealaltă față a mâniei

Pacienta mea Helen, profesoara de literatură pe care am întâlnit-o în capitolul 1, a crezut că a găsit bărbatul perfect în persoana prietenului ei, Jim. Ea se știe sensibilă la mânie și acest lucru i-a modelat gândirea despre felul de oameni, în special parteneri de suflet, pe care i-ar agreea în preajmă.

Nici nu m-aș gândi să mă întâlnesc cu un bărbat care ar ridica vocea la mine. Mama și tata mi-au făcut plinul cu asta în copilărie. Tata este un rebel, exact ce este mai nepotrivit pentru un individ care alege cariera militară. Nu a reușit să fie promovat ca să-și salveze viața, așa că în douăzeci de ani nu a ajuns mai mult decât un funcționar anonim. Nu suportă să vadă că niște derbedei idioți — așa le spunea el — erau promovați înaintea lui numai pentru că erau în stare să se conformeze ordinelor și se simțea frustrat. Venea acasă și urla la mama, iar ea urla și ea la el și trânteau ușile, aruncau cratițele și tigăile prin bucătărie — pentru noi, copiii, era înspăimântător. Știam că nu se va întâmpla nimic, dar fratele meu alerga la el în cameră și se puneă pe plâns, iar noi împingeam patul în ușă, ca să ne apărăm — probabil ca să nu poată intra cei care urlau. Când devenea insuportabil, tata ieșea din casă ca o furtună și lipsea mai multe zile. Nu era o traumă prea mare, dar, știți, nu mai am nevoie de astfel de drame în viața mea. Mi-au ajuns. Mă dau peste cap.

Strategia adoptată de Helen, ca adult, pentru evitarea mâniei — „Prefer să nu mă aflu în preajma oamenilor care sunt mânioși” — este un ecou al strategiei din copilărie — aleargă și ascunde-te până trece sau ascunde-te într-un loc în care nu poți fi găsit. Ceea ce nu intra în planul lui Helen era faptul că mânia este o emoție umană normală și că, oricât de mult s-ar strădui ea să găsească un loc în care aceasta nu există sau o persoană care nu o exprimă, va da cu siguranță greș.

Când l-am întâlnit pe Jim, am crezut că sunt în al nouălea cer. Este tăcut și delicat și mereu îmi scrie bilete și îmi compune cântece — un romantic veritabil. De când l-am întâlnit, nu mi l-am putut închipui niciodată țipând sau făcând o scenă. Adjudecat! Îl iau eu! Dar știți cum se zice: „Ai grijă ce-ți dorești, pentru că s-ar putea să se îndeplinească!” Ei bine, acum știu ce înseamnă.

Ați putea crede că ceea ce mă termină este să țipe cineva — ar fi de înțeles. Dar Jim este exact opusul și, când se înfurie, devine și mai tăcut. Refuză să-mi spună ce nu este în regulă — nu zice nimic. Aproape că mi-aș dori să țipe, ca să știu ce nu-i convine. Așa este cel mai rău. Când el se retrage, eu mor în mine însămi. Mă simt complet izolată — ca și când aș pluti pe o banchiză în mijlocul Oceanului Arctic. Nu pot să suport să-l văd înfuriindu-se în modul acela tăcut, înghețat. Trebuie să-l fac să iasă din carapace, chiar dacă pentru asta trebuie să stau în cap.

Sau, așa cum se întâmplă din ce în ce mai des, să cedeze șantajului sentimental.

Am ajutat-o pe Helen să reevalueze alegerile pe care le făcuse, majoritatea în copilărie, când se confruntase cu

mânia — și pe urmă ne-am străduit să facem loc mâniei în viața ei. Ea a reușit să-și îmbunătățească substanțial viața cu Jim, dar despre acest proces vom vorbi în capitolele următoare.

Nimănui nu-i place mânia, dar, dacă ne imaginăm că depinde întotdeauna de noi să o evităm sau să o înăbușim pentru a menține liniștea cu orice preț, plaja de acțiune ce ne rămâne la dispoziție este la fel de întinsă ca o palmă: putem renunța, putem ceda sau ne putem împăca — toate îi spun șantajistului cum pot obține de la noi ceea ce vor.

Cel ce își asumă vina

Încurajez oamenii să-și asume responsabilitatea pentru faptele lor. Dar mulți credem că trebuie să ne asumăm vina pentru toate problemele care apar în viața noastră sau a altora, chiar dacă am avut prea puțin sau deloc de-a face cu cele întâmplate. Desigur, șantajistii alimentează această idee. De fapt, ei ne cer să ne asumăm situația. Dacă ei sunt nemulțumiți, problema suntem noi. Iar soluția este să ne conformăm.

Bizara învinovățire

Lumea lui Eve s-a prăbușit atunci când Elliot a luat o supradoză din medicamentele prescrise de medic, după una dintre certurile lor. Elliot a fost ținut sub observație într-o clinică timp de câteva săptămâni, iar când a revenit acasă a învinovățit-o pe Eve pentru durerea, problemele și toate temerile lui.

S-a mâniat teribil și țipa, spunându-mi că totul era din vina mea. Mi-a zis: „Vezi, acum mă vor băga într-un spital de boli mintale și eu va trebui să-mi iau zilele, iar tu poți să-ți mulțumești singură pentru asta. Acum am acest antecedent și mă vor ține izolat, iar eu voi muri din cauza asta“. A fost oribil. M-am simțit ca și cum l-am făcut să sufere pentru că sunt ceea ce sunt și n-am știut cum să reacționez.

Potrivit tuturor standardelor obiective, comportamentul lui Elliot era ridicol, iar acuzațiile lui, forțate. Pare de neînțeles că o femeie tânără și inteligentă ca Eve l-a putut lua în serios. Cu toate acestea, ea l-a crezut *cu adevărat*. Era sigură că ceea ce prevedea el urma să se întâmple — și toată vina avea să fie numai a ei.

Când am întrebat-o pe Eve dacă avea idee de ce se lăsa convinsă de tot acest joc al învinuirii, ea s-a dus imediat la relația cu tatăl ei și am dat de sursă din prima încercare.

„Tata vorbea adesea despre moarte“, mi-a spus ea. Cred că era obsedat de subiect“. Pe urmă, mi-a descris un incident care s-a petrecut când avea ea opt ani.

Nu voi uita niciodată ziua aceea. Mi-o amintesc de parcă ar fi fost ieri. Stăteam pe locul din dreapta, alături de tata, în bătrânul nostru Pontiac uriaș, în trafic pe stradă. Ne oprisem la o trecere de pietoni și eu m-am uitat afară, pe geam, la niște copii care se jucau în curtea lor. Tata s-a întors spre mine și a spus: „Nu știi nimic important, nu-i așa?“

M-am întors spre el. „Dacă aș face acum un atac de cord, n-ai ști ce să faci, nu-i așa?“, a zis el. „N-ai ști ce să faci, iar eu aș muri sub ochii tăi“. Pe urmă, a accelerat și ne-am continuat drumul. El n-a mai spus nimic, și nici eu. Mi-am lăsat nasul în jos și am încercat să nu mă gândesc la absolut nimic.

Numai că, desigur, micuța Eve s-a gândit la ceea ce ea a perceput a fi incriminarea ei de către tată: ai opt ani, ar trebui să fii în stare să mă salvezi, dar nu ești. Eve credea că era răspunzătoare de menținerea în viață a tatălui ei — *nu-i așa că ar trebui să o poată face?* — și că, prin urmare, ar fi fost vinovată dacă el ar fi murit. Pentru copil, familia este lumea și a dezamăgi familia este echivalent cu a lăsa lumea să se prăbușească, trăgând după ea pe toți.

„Cel mai mare adevăr în familia mea era «Dacă nu te vei purta frumos cu Tati, el o să moară»”, mi-a spus Eve. „Credeam asta cu adevărat”. Comportamentul tatălui lui Eve era bizar și înspăimântător pentru un copil. Cum putea ea să evalueze obiectiv comportamentul lui Elliot, când bizareria era pentru ea normalitatea?

Experiența cu tatăl a plantat în ea sămânța unui stil de asumare a vinovăției care s-a perpetuat solid până în prezent. Deși nu putem face întotdeauna o legătură directă între copilăria unei persoane și dificultățile de la maturitate, legate de asumarea vinovăției și de șantajul sentimental, în cazul lui Eve similitudinile sunt flagrante.

Sindromul Atlas

Oamenii care suferă de sindromul lui Atlas cred că numai ei trebuie să rezolve orice problemă, propriile lor nevoi lăsându-le la urmă. La fel ca Atlas, care ducea globul pământesc pe umeri, acești oameni se lasă copleșiți de povara de a se îngriji de sentimentele și acțiunile tuturor celor din jur, sperând să ispășească pentru păcate trecute sau viitoare.

Karen, asistenta pe care am întâlnit-o mai înainte, a dezvoltat sindromul Atlas în adolescență, când mama și tatăl ei au divorțat.

Când tata a plecat, mama a rămas complet singură, iar eu a trebuit să compensez această pierdere. Toată familia ei se afla la New York, iar noi eram în California, iar ea nu avea decât una sau două prietene acolo, așa că depindea de mine.

Îmi amintesc că pe la cincisprezece ani am avut ocazia să ies prima oară la un revelion cu o prietenă. Mama și cu mine plănuisem să ne ducem la restaurant în seara aceea și pe urmă la un film, dar pe la Crăciun m-a sunat o prietenă a mea și mi-a spus că îmi aranjase să fac cunoștință cu un băiat și că puteam să ieșim în patru. Am fost teribil de bucuroasă, voiam din tot sufletul să mă duc, dar mă simțeam cam vinovată. Așa că am discutat situația cu o mătușă care mi-a spus: „Nu se poate ca Frances să se aștepte să rămâi cu ea, când ai o ocazie ca asta — du-te!”

Mi-am adunat tot curajul de care eram în stare și i-am spus mamei că voiam să mă duc la această întâlnire. Ea s-a simțit teribil de rănită, ochii i s-au umplut de lacrimi și mi-a spus: „Și eu ce voi face de revelion?” Am plecat totuși și m-am distrat foarte bine, dar când m-am întors mama era în pat, avea migrenă, practic urla de durere, iar eu am știut că acest lucru nu s-ar fi întâmplat, dacă n-aș fi plecat. M-am simțit îngrozitor de vinovată. Nu voiam să renunț la viața mea, dar nici n-am vrut să-i fac mai rău decât îi făcusem deja.

Karen nu avea decât cincisprezece ani, dar învățase să-i permită mamei ei să depindă de ea. Dacă nu avea ea grijă de mama, nu-i așa, cine să aibă? Nu i-a dat nicio-dată prin minte că mama ei putea să-și poarte singură

de grijă. În plus, dacă o supăra pe mama sau „o rănea” nefăcând ceea ce voia ea, mama ar fi putut pleca și ea.

La început, n-am știut ce să fac pentru ea, dar într-o zi am aflat ce ar fi putut s-o ajute. Am luat o hârtie și un creion și am redactat un contract: „Prin prezenta, îi promit mamei mele că, atunci când voi fi mare, voi avea grijă să aibă o viață frumoasă. Voi avea grijă să aibă mulți prieteni interesanți și lucruri amuzante de făcut. Cu dragoste, Karen”. I l-am dat mamei într-o după-amiază, iar ea mi-a zâmbit și mi-a spus că eram o fiică bună.

Mulți dintre noi ne asumăm sarcina de a întreține starea de bine a altei persoane, o responsabilitate coplesitoare, care implică totuși o recompensă. Karen a găsit calea de a se simți puternică. Descoperise cum putea să o facă pe mama ei fericită — și să se asigure că nici propria ei lume nu se destrăma.

Tendențele unui om de a intra în rolul lui Atlas nu pot fi ignorate. Fiica lui Karen, care o șantaja reamintindu-i suferința pe care o trăise ca urmare a unui accident de mașină petrecut cu mulți ani în urmă, sesizase felul în care mama ei îi răspunsese bunicii — și majorității celorlalți oameni din viața ei. A fost un fleac pentru Melanie să activeze punctul ei sensibil, pe care îl reprezenta responsabilitatea.

Melanie și cu mine suntem apropiate și eu știu cât de greu îi vine să urmeze Programul și să nu mai bea. Fără accident și fără cicatrice, ea ar fi fost mai puternică. Eu sunt asistentă medicală și știu ce înseamnă suferința. Aș fi vrut să o scutesc de așa ceva și, pentru că nu am putut, trebuie să o protejez

acum. Este datoria mea de mamă. Nu-mi place că face presiuni asupra mea, dar vreau ca ea să aibă ceea ce nu am avut eu. O iubesc foarte mult și pe ea și pe nepoții mei! Știți că, atunci când este supărată pe mine, mă amenință că nu mă mai lasă să-i văd? Familia noastră trebuie să rămână unită, iar, dacă eu sunt cea care va trebui să realizeze unitatea, asta voi face.

Ca mulți dintre cei care suferă de sindromul Atlas, Karen habar nu avea unde începea și unde se sfârșea responsabilitatea ei pentru alții, pentru că multă vreme i se spusese că trebuia să poarte de grijă tuturor, cu excepția propriei persoane.

Învinovățirea și responsabilitatea sunt aliați de nădejde și granița dintre ele este greu de deslușit. Pe măsură ce am lucrat cu Karen pentru a o deconecta de automatismul „Ai dreptate — eu sunt de vină. Îți datorez compensații pentru daune”, ea a început să înțeleagă, pentru prima oară în viața ei de adult, cum să facă loc în lumea ei propriilor nevoi și exact ce grad de responsabilitate era dispusă să-și asume pentru cei din jur.

Inima sensibilă

Compasiunea și empatia inspiră bunătate, chiar fapte nobile, iar pentru oamenii lipsiți de ele avem puțin respect. Este greu de imaginat că *aceste* trăsături pot crea probleme. Dar compasiunea se poate transforma într-un sentiment de milă atât de puternic, încât ne poate împinge să renunțăm la starea noastră de bine de dragul altei persoane. De câte ori nu am spus „Nu pot să-l las, pentru că îmi pare așa de rău de el” sau „Mă privește cu la-

crimile curgându-i pe obraz, încât îmi vine să fac orice pentru ea” sau „Întotdeauna cedez în fața ei, pentru că a avut o viață teribil de grea...”? Ne implicăm în nevoile sentimentale ale altei persoane și pierdem capacitatea de a evalua aceste probleme și de a vedea cum putem face cel mai mare bine.

Ce le conferă unora capacitatea de a fi empatici față de problemele și suferințele altora și de a oferi sprijinul adecvat, în timp ce alții, inimile sensibile, se simt obligați să apară ca Superman și să se dăruiască cu totul pentru a opri suferința — fie și cu prețul sacrificării respectului de sine sau al sănătății? Așa cum am văzut până acum, la rădăcina pornirii de a acționa și a răspunsului automat ce poate ricoșa în noi, se află adesea un punct sensibil.

Puterea milei

Clienta mea Patty, funcționara guvernamentală pe care am întâlnit-o în capitolul 2, a crescut într-o familie care n-a fost prea fericită în cea mai mare parte a copilăriei ei. Mama ei a suferit de ceea ce părea a fi o depresie profundă și deseori se închidea în dormitor ore întregi sau chiar zile la rând. Patty glumește adesea spunând „mama a dormit toată copilăria mea”, dar își amintește că era mereu conștientă de prezența mamei și de nevoile ei și că încerca să se joace fără să facă gălăgie, ca să nu o deranjeze.

Întotdeauna am fost independentă, dar eram îngrijorată din cauza ei. Mămicile altor copii nu erau în permanență bolnave, dar pe mama o arunca la pat cel mai mic neajuns. Am devenit foarte sensibilă la stările ei — îmi dădeam seama după

zgomotele de dincolo de ușa ei dacă dormea sau nu și știam dacă dormea bine sau dacă era agitată. Dacă dormea profund, intram să mă uit la ea și îi ascultam respirația, ca să fiu sigură că era în regulă. Asta făcea partea din responsabilitatea mea, când nu era tata de față.

Iată un antrenament croit pe măsura unei inimi frânte. Când trăim în apropierea unui părinte sau a altei persoane importante care are neputințe fizice sau sentimentale importante, devenim ultrasensibili la indiciile pe care le manifestă. Orice emoție în privire, orice mic suspin sau modificare mărunță a vocii se încarcă de semnificație, iar noi învățăm să le recepționăm, așa cum a făcut Patty cu nuanțele respirației unei persoane care doarme. Totuși, un copil cum era Patty nu poate fi de nici un ajutor.

Așa cum am văzut, mulți dintre noi am decis în copilărie să îndreptăm lucrurile la maturitate și frecvent recreăm scenele din copilărie, pentru a le rezolva de această dată corect, cu puterea de adult.

Cunoașteți clișeul „Te-ai căsătorit cu tatăl tău”? Eu m-am căsătorit cu mama! În mod evident, Joe nu este deprimat cum era mama — de fapt, ceea ce îmi place la el este faptul că e plin de energie, când este bine dispus. Dar este plin de toane — când e bine, când e rău. Are același fel de a ofta, se și duce să se întindă în camera lui când este supărat, cum făcea și mama, iar când face acest lucru, toate obișnuințele mele din copilărie revin. Joe crede că eu îi pot citi gândurile. Când începe să fie trist, eu sunt în stare să-mi imaginez care este problema sau să o scot la suprafață, cum nu mai reușește nimeni. Când ne-am mutat împreună, mi-a plăcut felul în care rezonam unul cu celălalt și reușeam să-l fac să se simt bine. Dar el a început

să aștepte de la mine să-i citesc gândurile, iar eu am început să mă satur.

Când sunt cu el, parcă aș fi cu un copil în magazinul de jucării. Știți cum fac unii copii, își aleg o jucărie scumpă — pe care n-ați venit să o cumpărați — și nu-i mai dau drumul, de parcă ar fi a lor? Iar pe urmă, când o puneți înapoi pe raft, te privesc de parcă i-ai fi depozitat de cel mai drag prieten. Eu sunt genul care ar cumpăra afurisitul acela de obiect, numai ca să-l văd pe copil zâmbind. Este ceva chiar atât de rău?

Trăiești satisfacții mari dacă ești o inimă rănită, cea care aduce fericirea bietului suflet aflat în suferință. Ești cel care îl escortează pe celălalt din adâncurile disperării înapoi, pe tărâmul vieții, o călătorie aproape mitologică. Bucuria „de a ajuta” ne face adesea orbi în fața faptului că acel comportament care stârnește milă este manipulator: dă-le celor ce suferă ceea ce își doresc și, iată, s-au vindecat.

Încă o dată, ironiile abundă atunci când cei care suferă întâlnesc persoane-țintă care sunt inimi frânte. Țintele se simt neputincioase în fața suferinței, așa că se grăbesc să o aline. Dar, spunând „da” oricărei solicitări însoțite de lacrimi, ele devin și mai neajutorate, incapabile să stăvilească suferința ce se naște din ignorarea propriilor nevoi.

Sindromul fată bună

Când Zoe și-a analizat viața pentru a constata unde s-a creat un punct sensibil, nu a descoperit nici o traumă specială. A avut o copilărie fericită, a spus ea, iar familia a sprijinit-o.

Singurul motiv pentru care nu m-am potrivit perfect a fost faptul că eu nu eram modestă, cum se cuvenea pentru o fată. Am avut un simț ascutit al competiției și întotdeauna mi-a plăcut să câștig. Asta îi supăra destul de mult pe părinții mei. Când am luat note bune la școală, mi-au spus că îmi place să fac pe grozava. Surorile mele au recepționat mesajul și niciodată nu s-au străduit prea mult, dar eu eram altfel. Familia mea a spus întotdeauna că era mândră de mine, dar că nu se cuvenea, ca femeie, să atrag atenția într-un mod atât de vizibil.

Ani la rând, Zoe a stat cu capul plecat, încercând să nu „iasă în evidență” în medii care nu încurajau femeile să se afirme. Dar munca ei nu a trecut neobservată și, deși nu s-a așteptat niciodată să ajungă șefă, acum are zece oameni în subordine.

Drumul a fost atât de greu pentru femei și pentru mine în mod special, încât am jurat să fac totul altfel. Cred că există suficient de mult loc de bun-simț și de compasiune la serviciu și întotdeauna am vrut ca subordonații să mă privească atât ca pe o prietenă, cât și ca pe un șef. Nu mă interesează să-mi exercit autoritatea și să-mi impun voința asupra echipei. Suntem colegi, nu stăpâni și sclavi. Cine spune că trebuie să-ți lași la ușă simțul umanitar, când intri în birou?

Zoe s-a mândrit întotdeauna cu capacitatea ei de a da sfaturi și sprijin altor femei. În arena aceasta s-a simțit bine. Zoe cea nobilă și miloasă. Zoe mentorul. Zoe prietena disponibilă oricând. Ea excela în rolul de inimă frântă și nu voia să renunțe, urcând în ierarhie, la ceea ce considera că erau calitățile ei cele mai mari.

Hotărâtă să fie în același timp un om bun și șefă, Zoe s-a împrietenit cu unii dintre subordonații ei, în special cu Tess. Cele două femei luau cina împreună în mod regulat și deseori se duceau la teatru, o pasiune pe care o împărtășeau. Din cauza relației lor amicale, pentru Zoe a fost greu să „facă pe șefa” cu Tess și să o refuze. Așa cum am văzut și în cazul lui Charles și Sherry, implicarea într-o relație atât la nivel profesional, cât și la nivel personal, chiar dacă este vorba despre prietenie și nu despre o relație sentimentală, este delicată și de obicei se sfârșește prost, mai ales dacă unul dintre cei doi are mai multă autoritate.

În situația dintre Charles și Sherry, șeful era cel care folosea șantajul sentimental și se aștepta la un scenariu tipic. În cazul lui Zoe, șeful avea câteva puncte foarte sensibile, care o expuneau riscului de a deveni ținta șantajului practicat de un subordonat.

Pur și simplu, nu se lasă și continuă să insiste să-i dau o muncă de răspundere mai mare. Zice că ar trebui să-i fiu prietenă — și cum este posibil să nu o ajut? Când încerc să-i explic rațional că prietenia nu are nimic de-a face cu responsabilitatea mea față de companie, îmi spune că mi s-a urcat funcția la cap și că sunt avidă de putere. Oh, Doamne, cât de cunoscut îmi sună! Nu vreau ca oamenilor să le fie frică de mine sau să creadă că sunt lipsită de sensibilitate. Ah! Simt că înnebunesc!

Zoe nu și-a rezolvat conflictul interior dintre acea parte a ei care voia să aibă succes și cealaltă, care ținea mai mult să placă. Ea suferea de sindromul fată bună — o boală care afectează multe femei în ziua de azi, încă în-

grijorate de capacitatea lor de a fi puternice și de a avea succes, fiind în același timp iubite. Din cauza ambivalenței legate de cum „se cuvenea” să se comporte, Zoe a deschis ușa larg șantajului, iar Tess a intrat pe ea imediat.

Tess a constatat că Zoe era un Zid al Plângerii ideal, dornică să asculte litania nesfârșită a nemulțumirilor ei. Dar când Zoe avea ceva presant de făcut sau când nu putea să-și petreacă timpul cu Tess, aceasta îi amintea: „Numai tu mă poți ajuta. Fără tine nu voi reuși”. Iată muzica pentru urechile lui Zoe. Așa obținuse iubire în trecut — prin atitudinea ei grijulie, prin compasiunea și căldura ei, prin faptul că fusese întotdeauna prezentă pentru oamenii care avuseseră nevoie de ea. Dar muzica era plină de note amare pentru cineva care voia să evite șantajul sentimental. Zoe trebuia să lărgască definiția pe care o dădea compasiunii, pentru a se include și pe ea acolo.

Cel ce se îndoiește de sine

A ști că nu suntem perfecți și că suntem capabili să facem greșeli este un lucru sănătos. Dar autoevaluarea sănătoasă se poate transforma cu ușurință în autodeprecieri. Când ne critică alții, s-ar putea la început să nu fim de acord, pentru ca ulterior să ajungem să credem că senzorii și etaloanele noastre sunt deficitare. Cum putem avea dreptate când cineva important pentru noi ne spune că greșim? Poate că ne înșelăm. Știm ce vedem și ce trăim, dar nu avem încredere și deseori nu luăm în seamă adevărul ideilor și sentimentelor noastre, al

propriului discernământ, lăsându-i pe ceilalți să stabilească cum ar trebui să fim.

Acest lucru se întâmplă frecvent atunci când interacționăm cu figuri autoritare și mai ales cu părinții. „Tata știe cel mai bine” este valabil din nou. Dar același lucru se poate întâmpla cu persoana iubită sau cu un prieten pe care îl admirăm și care, întâmplător, este un șantajist. Investim aceste ființe idealizate cu putere și înțelepciune și credem că sunt mai deștepte, mai înțelepte decât noi, că au mai multă dreptate. Se poate întâmpla să nu ne placă ce fac aceștia sau să înțelegem cât de corect este ceea ce ne cer, dar, pentru că nu avem încredere în noi înșine, le facem pe plac, nu punem niciodată la îndoială solicitările lor sau versiunea lor asupra realității. (Acest lucru este cu deosebire valabil pentru femeile cărora li s-a transmis mesajul că sunt ființe ale emoției și, prin urmare, n-ar putea ști ceva important, pe când bărbații sunt superiori, maestri ai rațiunii și ai logicii.)

Dacă atribuim înțelepciunea și inteligența altor persoane, ceea ce facem obligatoriu dacă nu avem încredere în noi înșine, va fi simplu pentru acele persoane să mențină activă în noi îndoiala de sine. *Ele știu mai bine și, mai mult decât atât, ele știu ce este mai bine pentru noi.*

Când a ști pare periculos

Îndoiala de sine poate lua forma următoarei propoziții: „Știu ce știu, dar nu se poate să știu acest lucru”. Ceea ce știm este inconfortabil, periculos și nu ne simțim în stare să ne confruntăm cu schimbările pe care ar trebui să le facem, dacă am accepta că percepțiile noastre sunt corecte.

Pentru clienta mea Roberta, care fusese bătută crunt de tatăl ei și apoi fusese supusă presiunilor familiei când s-a decis să vorbească, era dureros de dificil să susțină adevărul așa cum îl percepute ea. „Toată familia zice că greșesc“, mi-a spus Roberta. „Dacă au ei dreptate? Este posibil să fiu eu singura care are dreptate? Dacă toate acestea sunt doar produsul imaginației mele? Dacă am exagerat?“

Deseori, victimele unui abuz se bazează pe îndoiala de sine pentru a se izola de oroarea trecutului lor. Iată câteva dintre afirmațiile pe care le-am auzit cel mai des: „Poate că n-a fost chiar atât de rău cum am crezut“, „Poate că reacția mea este exagerată“, „Poate că nici nu s-a întâmplat“, „Poate a fost doar un vis“. Roberta simțea nevoia să se agațe de realitate, dar uneori atașamentul era fragil.

Nu-mi pot pierde toată familia din cauza acestui lucru. Toată viața am încercat să fac ceva important pentru ca ei să mă bage în seamă, dar ei n-au făcut-o niciodată. Fratele meu a fost odorul părinților pentru că a fost primul lor băiat, iar când am venit eu, am fost doar fetița bucălată, iar tata nu s-a putut obișnui cu asta. M-a urât din prima zi. Orice fac este prost. Nimeni nu mă crede. Eu nu vreau decât să le plac, iar ei mă urăsc acum. Probabil că sunt nebună pentru că trăiesc așa ceva. Poate că ei au dreptate.

Supusă presiunii familiei de a retracta sau a fi exilată, Roberta a fost pe punctul de a ceda. Devenise țăpul ispășitor al familiei.

Nu rareori se întâmplă ca o persoană să ajungă să încarneze tot ce este rău într-o familie. Roberta a fost

depozitara negărilor și a disimulărilor din familie; ea a trebuit să absoarbă învinuirile, tensiunea, vinovăția și anxietatea pentru ca toți ceilalți să-și mențină echilibrul. În felul acesta, nici unul dintre ceilalți nu a trebuit să privească în față cât de nesănătoși erau.

Este deosebit de greu să crezi că percepțiile tale sunt valide, dacă oamenii pe care îi iubești îți spun că ești nebun, că greșești sau că ești bolnav, dar, cu sprijin și cu multă muncă, Roberta a reușit să găsească curajul de a-și susține afirmațiile; recuperarea ei nu ar fi fost posibilă dacă nu s-ar fi scuturat de îndoiala de sine care o însoțise atâta amar de vreme. Ca toate stilurile comportamentale despre care am vorbit, acesta nu-i oferise protecție — o aruncase într-o închisoare.

Lupta de a susține adevărul pe care îl știți sau măcar aceea de a înțelege că ați lăsat la o parte centrul de percepție al propriei persoane poate fi mai puțin dramatică decât a Robertei, dar nu este cu nimic mai prejos ca importanță. Așa cum pentru Roberta a avea propriul adevăr reprezenta o problemă de supraviețuire psihică, pentru cei mai mulți dintre noi aceasta e singura cale de a pune capăt șantajului sentimental.

O problemă de echilibru

Toate stilurile comportamentale pe care le-am văzut sunt mecanisme de supraviețuire pe care le-am ales pentru a ne menține în siguranță. Problema este că majoritatea sunt învechite și au fost în permanență revizuite și modernizate. Când sunt menținute în echilibru sau sunt alternate cu alte comportamente, nici unul dintre aceste sti-

luri nu vă condamnă la statutul de „țintă preferată” a unui practicant al șantajului sentimental. Evitarea conflictelor, împăcarea, chiar și un ușor sentiment de îndoială de sine nu vă fac rău — atât timp cât nu faceți din ele o armură care ar trebui să vă protejeze de sentimente pe care credeți că nu le puteți suporta. Dacă sunteți un pacificator, dar nu puteți accepta un compromis atunci când simțiți că nu puteți face, cu nici un chip, ceea ce vă cere altcineva — nu este nici o problemă. Dar, dacă lăsați aceste trăsături să vă domine constant, rămâneți agățați de un lasou care vă va trage direct în adâncul șantajului sentimental.

Antrenăm noi înșine șantajistul

Șantajul sentimental are nevoie de pregătire și de practică. Cine asigură pregătirea? Voi. Cine altcineva i-ar putea spune șantajistului cu absolută siguranță și precizie: asta este ceea ce funcționează în cazul meu. Aceasta e presiunea la care cedez întotdeauna. Acesta e instrumentul făcut pe măsura clientului, pentru a activa punctul meu sensibil.

Probabil nu vă amintiți că ați oferit un curs de pregătire pentru șantajul sentimental, dar cei care practică șantajul sentimental își preiau indiciile din răspunsul nostru la probele la care ne supun și învață atât din ceea ce facem noi, cât și din ceea ce nu facem. Listele următoare vă vor ajuta să stabiliți ce succes ați avut ca antrenor al șantajistilor din viața voastră.

Ce faceți când vă confrunțați cu presiunea exercitată de un șantajist:

- Vă cereți scuze.

- Discutați rațional.
- Vă certați.
- Plângeți.
- Insistați.
- Schimbați sau anulați planuri sau întâlniri importante.
- Cedați și sperați că este pentru ultima oară.
- Vă predați.

Găsiți că este dificil sau imposibil:

- să vă susțineți punctul de vedere?
- să înfrunțați ceea ce se întâmplă?
- să stabiliți limite?
- să le spuneți șantajistilor că acest comportament al lor este inacceptabil?

Dacă ați răspuns „da” la oricare dintre aceste întrebări, acționați ca antrenor și vedetă în spectacolul șantajului. În fiecare zi din viață, îi învățăm pe alții cum să ne trateze, arătându-le ce vom accepta și ce nu, cu ce refuzăm să ne confruntăm, ce vom lăsa să treacă. Am putea crede că acel comportament provocator al celeilalte persoane va dispărea dacă îl ignorăm sau dacă nu-i dăm prea multă atenție, dar mesajul pe care îl transmitem când nu vorbim deschis despre ceea ce nu acceptăm este: „A mers. Fă la fel și data viitoare!”.

Începutul stă în lucruri mărunte

Ceea ce nu înțelegem mulți dintre noi este că șantajul sentimental se bazează pe o serie de teste. Dacă el

funcționează la scară mică, îl vom întâlni din nou, pe o scenă mai importantă. Când cedăm presiunii sau disconfortului, furnizăm o susținere pozitivă, o recompensă pentru un comportament negativ. Adevărul dureros este că, de fiecare dată când permitem cuiva să ne submineze demnitatea și integritatea, complotăm — îl ajutăm să ne facă rău.

Trăim cu iluzia că șantajul sentimental irupe cu toată puterea în viața noastră, ca o tornadă, apărând din senin și răsturnându-ne prin forța și furia ei. „Cum a putut celălalt să se schimbe total?“, ne întrebăm. „Cum a devenit situația atât de tensionată dintr-o dată?“ Uneori, intrarea șantajului sentimental într-o relație *este* bruscă, dar la fel de des se întâmplă ca acesta să se acumuleze încetul cu încetul, câștigând teren în timp, pentru că îi permitem.

Liz a început să-mi povestească ce probleme are cu soțul ei, Michael, descriindu-mi cât de înfricoșată o făceau să se simtă amenințările lui cu pedeapsa. Dar, când a privit înapoi, și-a dat seama că, cu mult înainte de izbucnirea crizei profunde dintre ei doi, ea îl lăsase pe Michael să scape ușor în numeroase situații, mai subtile, de șantaj sentimental.

Michael a fost întotdeauna Dl. Perfect. Este genul care stabilește o întâlnire cu tine și pe urmă pleacă, dacă ai întârziat cinci minute — numai ca să știi că ar fi trebuit să vii la timp. Ar fi trebuit să-mi dau seama atunci când a început să alinieze revistele de pe măsuta de cafea și să se plângă când nu erau în ordine. Regulile lui — și are o regulă pentru orice mărunțiș — au fost o sursă de tensiune între noi chiar din clipa când am început să locuim împreună. Iar când ai gemeni, poți să o

lași baltă. Încearcă să ai o casă impecabilă, când ai copii mici! Realitatea însă nu înseamnă mare lucru pentru Michael. Îmi comunica întruna că el voia ordine în casă. Cum îmi comunica? Avea metodele lui.

Îmi amintesc de o zi când am lăsat câteva vase în chiuveta din bucătărie, în loc să le pun în mașina de spălat. Când am venit acasă, Michael le stivuisse pe jos. Nu mi-a venit să cred — dar n-am spus nimic. Am înghițit în sec și le-am ridicat de jos.

Liz a tras concluzia că greșise și că merita supărarea lui Michael, dar ea era cea care îl antrena în această direcție. Michael n-a putut să nu observe ce eficientă fusese pedeapsa lui.

Acum, când stau și mă gândesc, mi se pare că el găsea întotdeauna o modalitate de a corecta lipsurile mele. Odată, am plecat și am lăsat deschisă ușa garajului, iar când am venit acasă, Michael deconectase mecanismul automat, așa că a trebuit să mă dau jos din mașină și să deschid singură ușa. Era ca atunci când părinții inventează o pedeapsă pe care să n-o mai uiți niciodată. El m-a convins că eram odioasă, iresponsabilă și o mamă proastă, iar eu mă simțeam cumplit de vinovată și sfârșeam prin a-mi cere scuze.

Pedepsele mărunte precum cele aplicate de Michael ne fură demnitatea de adult și puterea. Ele sunt echivalentul sentimental al pălmuirii și conduc la infantilizarea noastră — ne reduc la starea de copil rău, care trebuie să primească o lecție. Așa cum a descoperit Liz, vinovăția pe care o resimțim se transformă ușor în sentimentul că „Sunt rea, așa că merit acest tratament“.

Punctele ei sensibile fiind activate, lui Liz nici nu i-a trecut prin minte să-i arate lui Michael cât de supărată a fost și nu s-a gândit niciodată să i se împotrivească. Dar, ascunzându-și sentimentele, ea îl antrena să-i aplice pedepse din ce în ce mai mari, pentru a o ține sub control. Șantajistii învață până unde pot merge observând până unde îi *lăsăm* noi să meargă. Nu știm ce s-ar fi întâmplat dacă Liz ar fi înăbușit acest comportament din fașă. Dar știm că Liz l-a învățat pe Michael că, infantilizând-o, insultând-o și amenințând-o, el obținea ceea ce voia. Pedepsele lui Michael se repetau, agravându-se în permanență, până ce au atins punctul culminant, dureros și înspăimântător, în care el a amenințat-o că nu-i va mai da bani și că îi va lua copiii, dacă ea va încerca să-l părăsească.

La suprafață, nu pare să existe vreo legătură între deconectarea mecanismului de deschidere automată a ușii de la garaj și amenințările mai grave care au venit mai târziu, dar incidentele de la început au jucat rolul frigului care poate duce la pneumonie — devin periculoase dacă sunt ignorate și rămân netratate.

După cum vor constata toate persoanele-țintă, în șantajul sentimental prezentul este prologul viitorului. Antrenamentul de azi se va întoarce împotriva ta mâine.

Autoșantajul

În pofida titlului acestui capitol, uneori șantajul nu are nevoie decât de o singură persoană. Putem pune în scenă cu ușurință toate elementele șantajului de unul singur — începând de la solicitare, trecând prin rezistență,

presiune și până la amenințări, acționând atât ca șantajist, cât și ca țintă. Acest lucru se întâmplă atunci când teama noastră în fața răspunsurilor negative ale altor persoane este puternică și propria imaginație ne domină. Ne închipuim că, dacă cerem ce vrem, vom întâmpina dezaprobare, mânie și suntem atât de dornici să ne protejăm, încât nu ne permitem nici un risc, nici măcar acela de a întreba cealaltă persoană: „Ce-ai zice dacă...”

Să vă explic ce vreau să spun.

De mai bine de un an, prietena mea, Leslie, visa la o excursie în Italia, făcea aranjamente cu prietenii și rezerva bilete la operă. Dar acum șase luni, fiica ei, Eleine, a trecut printr-un divorț neplăcut, iar Leslie a ajutat-o cu câte un împrumut sau rămânând cu cei doi copii mici ai lui Eleine. Leslie și Eleine au avut momentele lor de neînțelegeri, dar s-au apropiat după divorțul lui Eleine, iar Leslie este încântată de noua prietenie înfiripată între ele.

„N-aș putea să fac nimic care ar periclita acest lucru”, mi-a spus Leslie, „și știu că, dacă plec în excursie, ea se va supăra și va considera că sunt egoistă. Cum să plec în vacanță, când ea se luptă și are nevoie de ajutorul meu?” Probabil că fiica lui Leslie ar putea face față foarte bine, dacă mama ei i-ar spune despre excursie, dar Leslie refuză să verifice realitatea, preferând să amâne vacanța de care are multă nevoie.

Cât de des ne privăm de ceva rațional, care ne stă în puteri, pentru simplul fapt că ne temem de reacția altcuiva? Ne amânăm visele și planurile pentru că „suntem siguri” că altcineva va obiecta — deși nici măcar nu am încercat să ne exprimăm ideile. Vrem ceva, rezistăm, ne supunem unei presiuni inventând consecințe negative și ne împiedicăm să facem ceea ce vrem. Creăm singuri

„ceața” sentimentelor de teamă, obligație și vinovăție. Acesta este autoșantaj.

Este posibil să avem o anumită experiență trăită lângă alții, care să justifice faptul că ne temem de reacțiile lor, dar de multe ori facem presupuneri complet nerealiste. Putem ajunge să respingem oameni pentru că ne împiedică să facem lucruri de care ei nici nu au aflat. Ocolim cu grijă punctele noastre sensibile și ne închidem singuri într-un tipar sigur, înăbușitor, de autoșantaj.

Atenționare

Vă rog să nu folosiți acest capitol pentru a vă învinovăți singuri. Până acum, ați făcut tot ce ați putut cu cunoștințele pe care le aveți. Ați fost membru în AC — acel grup vast al oamenilor al căror comportament s-a format Anterior Conștientizării. Priviți cu compasiune persoana care ați fost și apoi folosiți acest capitol pentru a vă oferi o înțelegere mai profundă a tranzacției de șantaj sentimental și a rolului pe care l-ați jucat în cadrul ei.

Impactul șantajului

Este adevărat că șantajul sentimental nu ne amenință viața, dar ne lipsește de una dintre proprietățile cele mai prețioase — integritatea. Integritatea este acel loc interior în care se găsesc valorile și busola noastră morală, cele care clarifică ce este bine și ce este rău pentru noi. Deși avem tendința de a pune un semn de egalitate între integritate și cinste, integritatea reprezintă, de fapt, mult mai mult. Cuvântul în sine înseamnă „întreg” și îl resimțim ca pe convingerea că: „Acesta sunt eu. Asta este ce cred. Asta vreau să fac — și aici trag linia”.

Cei mai mulți dintre noi inventariem fără dificultate ce trebuie și ce nu trebuie să facem, acele „Să facem cutare...” și „Să nu facem cutare...” care ne conduc. Dar a împlini aceste convingeri în faptele vieții și a le apăra sub presiunea șantajului sentimental este mult mai greu. De multe ori, capitulăm și ne compromitem integritatea, pierzându-ne capacitatea de a ne aminti ce înseamnă a fi întreg.

Cum resimțiți integritatea? Îngăduiți-vă răgazul de a studia lista următoare — poate doriți să o citiți cu glas

tare — și imaginați-vă că fiecare propoziție este adevărată pentru voi, în majoritatea cazurilor.

- Îmi susțin convingerile.
- Nu las teama să-mi guverneze viața.
- Mă confrunt cu cei care mi-au adus prejudicii.
- Eu stabilesc cine sunt, nu-i las pe alții să stabilească cine sunt eu.
- Îmi țin promisiunile pe care mi le fac mie însumi.
- Îmi protejez sănătatea fizică și mintală.
- Nu-i trădez pe alții.
- Spun adevărul.

Aceste afirmații sunt puternice și eliberatoare și trebuie să ni le aplicăm nouă înșine, iar, când ele reflectă cu adevărat felul nostru de a fi pe lume, ele ne dau un punct de sprijin, un simț sigur al echilibrului, care ne împiedică să fim descentrați de stresul și presiunile care vin peste noi în permanență. Când cedăm șantajului sentimental, tăiem punctele de pe listă unul câte unul, uitând ceea ce este bun și corect pentru noi. Și, de fiecare dată când facem acest lucru, mai sacrificăm o bucăți-că din integritatea noastră.

Când încalcăm acest simț esențial despre noi înșine, pierdem una dintre cele mai importante forțe de orientare în viață. Plutim în derivă.

Impactul asupra respectului de sine

Laș. Cârpă. Ratat. Fraier. Avem zeci de feluri în care ne putem descrie când plecăm de lângă cel ce ne șanta-

jează sentimental, după ce i-am mai cedat o dată. Judecata despre noi înșine se tulbură în „ceața” sentimentelor de teamă, obligație și vinovăție: „Dacă aş avea coloană vertebrală, n-aş ceda”, ne spunem singuri. „Chiar sunt atât de slab? Ce se întâmplă cu mine?”

Nu trebuie să fim inflexibili sau să ne autoflagelăm pentru că am cedat în fața cuiva, în probleme relativ minore. Majoritatea ne dăm seama că trebuie să cedăm puțin și să facem compromisuri și există nenumărate ocazii când a ceda presiunii nu înseamnă foarte mult. Dar a intra într-un tipar de cedare în fața unor lucruri care nu vă fac bine implică o plată la nivelul imaginii de sine. Există întotdeauna o limită, un punct în care a ceda înseamnă a încălca principiile și convingerile noastre cele mai importante.

Cum ne dezamăgim pe noi înșine

Prețul pe care îl plătim pentru că am acționat ca și când acest punct nu ar exista i-a devenit Mariei dureros de clar, în timp. La câteva luni după ce am început psihoterapia împreună, Maria a fost neobișnuit de tăcută la consultație, ceea ce reprezenta o schimbare față de felul ei de a fi, deschis. Când am întrebat-o de ce, mi-a răspuns fără grabă:

Sunt supărată din multe, multe motive. Bineînțeles că nu sunt bucuroasă pentru ce a făcut Jay. Dar cel mai mult mă supără ceea ce mi-am făcut eu singură. Știu că am vorbit mult despre familie, familie, familie și despre faptul că am respectat-o și am pus-o pe primul loc în viață. Dar, când mă uit în oglindă, văd o femeie care nu s-a respectat pe sine suficient

pentru a-i spune soțului: „Nu-ți permit să mă degradezi pe mine sau căsnicia mea prin infidelitate”. Mă simt ca și cum m-aș fi trădat pe mine însămi. Am făcut orice, dar nu mi-am apărat cauza. Aș putea să-mi scriu în frunte: Lovește!

I-am subliniat Mariei că, deși ea nu-și dădea seama, parcursese un drum lung și i-am amintit că se străduise mult pentru a ajunge în punctul în care își recunoștea propriile nevoi și în care putea respinge presiunile educației sale și ale mediului. Parte a reproșurilor mari pe care și le făcea singură rezulta din faptul că putea vedea clar, pentru prima oară după ani de zile — sau poate în toată viața ei—, că avea un simț al valorilor puternic, conștient, ce respecta și proteja drepturile tuturor, dar nu și pe ale sale.

Un cerc vicios

Nu este ușor să ne respectăm și să ne protejăm integritatea. Șantajistii obstrucționează ghidul nostru interior, creând confuzie și revoltă și, prin urmare, avem senzația că pierdem contactul cu părțile noastre cunoscătoare, pentru ca, atunci când ne dăm seama că am cedat din nou, să ne muștrăm.

Patty, care i-a permis soțului ei, Joe, să o convingă să-i ceară un împrumut mătușii internate în spital, a rezumat astfel condiția persoanei-țintă, care este supusă prin șantaj sentimental unei puternice presiuni:

Era o situație fără ieșire. Dacă nu dădeam telefon, m-aș fi simțit o persoană oribilă, oribilă, care îl trădează pe Joe. El este cel care aduce bani în casă și uite că, în acest moment, îmi cere

un mic favor, când în rest el face totul. Pare total lipsit de rațiune. Dar, după ce am făcut-o, m-am simțit îngrozitor... oribil, fără valoare. M-am simțit folosită, ca și când nu aş avea coloană vertebrală, ceea ce este adevărat.

Patty era prizoniera dilemei „rău dacă faci, rău dacă nu faci”, care îneacă multe victime ale șantajului sentimental în valuri de autocondamnare. Atât timp cât a acceptat premisa lui Joe potrivit căreia ceea ce voia el era „un mic favor” pe care i-l datora, ea nu s-a putut împotrivi solicitării lui — deși, cum s-a exprimat ea, „nu sunt genul de persoană care ar face așa ceva. Ce om cu mintea întreagă i-ar telefona cuiva care abia a ieșit din operație, ca să-i ceară bani?”

Petty nu și-a pierdut simțul buneicuviițe, dar, din nevoia de a avea liniște cu Joe, a acționat ca și când l-ar fi pierdut. Iar urmarea a fost că s-a simțit cuprinsă de remușcări și de dispreț pentru propria persoană.

Rezultatul nefericit al unei asemenea autoflagelări e însă faptul că ea dă naștere unui cerc vicios. Supuși presiunii, facem ceva ce nu se potrivește cu ceea ce știm că suntem. Șocați și fără a ne veni să credem, ne dăm seama ce am făcut și începem să credem că suntem într-adevăr deficitarii care ne consideră șantajisții că suntem. Apoi, după ce ne-am pierdut respectul de sine, suntem și mai vulnerabili în fața șantajului sentimental, pentru că acum suntem disperați să obținem aprobarea șantajistilor — care ar demonstra că nu suntem chiar atât de răi. Dacă nu reușim să ne menținem propriile standarde, poate că le vom putea atinge pe ale lor.

După cum spune Patty:

Mi-a fost teamă că, dacă nu dădeam telefon, el nu m-ar mai fi iubit, că n-aș fi fost o soție bună. Iar eu aveam nevoie de el. El nu m-ar fi iubit, iar eu l-aș fi trădat.

Deși Patty s-a simțit foarte prost pentru că a dat acel telefon, pentru ea a fost mai confortabil așa, decât să-i spună „nu” lui Joe. Pusă să aleagă între ceea ce considera ea că era bine și rău și a apărut ca o soție rea, știm ce alegere a făcut.

Raționamente și justificări

Protejarea propriei integrități poate produce teamă și poate conduce la singurătate. Ea ne supune riscului de a ne atrage dezaprobarea celor dragi și poate chiar pune în pericol o relație. Margaret voia cu orice preț să rămână împreună cu Cal, astfel că a făcut ceea ce fac mulți oameni supuși șantajului sentimental, dacă se află în situația de a alege între a se comporta așa cum le stă în fire și a respecta dorința altcuiva: a gândit rațional.

Margaret a încercat să descopere „rațiuni” de a face ceea ce dorea Cal. Și-a spus că sexul în grup nu era o mare problemă — poate că, într-adevăr, ea era demodată și pudibondă. Pentru că, nu-i așa, el era un om minunat din multe puncte de vedere. Nevoia pe care a resimțit-o de a merge atât de departe cu gândirea rațională ar fi trebuit să constituie pentru Margaret un indiciu al faptului că depășea ceea ce considera ea a fi adevărat și sănătos.

Este nevoie de multă energie mentală și sentimentală pentru a ne convinge singuri că putem accepta ceva ce nu este în regulă pentru noi. Între integritatea noastră și

presiunea exercitată de șantajist izbucnește un război, iar în război se produc pierderi și victime. Margaret a plătit un preț uriaș pentru gândirea ei rațională și am lucrat împreună pentru ca ea să-și poată recâștiga respectul de sine, să înăbușe criticile cu care se flagela singură și să-și consolideze legătura cu vocea interioară călăuzitoare.

Oricât am fi de confuzi, de nesiguri pe noi înșine și de ambivalenți în legătură cu evoluția interacțiunilor noastre cu alți oameni, niciodată nu putem reduce la tăcere absolută acea voce interioară care ne spune întotdeauna adevărul. Poate că nu ne place cum sună adevărul și adesea îl lăsăm să murmure în afara conștiinței noastre, fără să ne oprim să-l ascultăm. Dar, când îi acordăm atenție, el ne conduce spre înțelepciune, sănătate și claritate. Vocea interioară este paznicul integrității noastre.

Eve se înscrisese la un curs care ar fi ajutat-o să-și găsească de lucru și să-și stabilească o anumită securitate financiară, pe parcursul carierei ei artistice. Dar planul ei optimist s-a prăbușit sub presiunile exercitate de Elliot.

Nu vreau decât să dobândesc niște abilități, ca să nu depind întotdeauna de altcineva. M-am gândit să urmez un curs de grafică pe calculator, unul de ilustrație, ca să nu fiu nevoită să aștept mereu o comandă mare. Dar el realmente a urât intenția mea și, într-o zi, chiar în ziua în care urma să dau nenorocitul acela de test la calculator, m-a amenințat că va lua o supradoză. Am fost uluită, mi s-a părut că se adevărea cel mai cumplit coșmar. Stătea cu o sticlă de coniac în mână și cu o grămadă de flacoane cu medicamente. Cum mai puteam eu să plec la curs? Mi-am spus: „Nu face asta, Eve, rămâi la

cursuri", dar... pur și simplu... m-am prăbușit. Mi-am spus: „Ei bine, ducă-se toate la dracu'!"

Ca majoritatea persoanelor supuse șantajului sentimental, Eve a pierdut din vedere unele dintre cele mai importante promisiuni pe care ni le facem nouă înșine. În comparație cu presiunile lui Elliot și cu convingerea ei că era răspunzătoare de rămânerea lui în viață, acele promisiuni păreau aproape o trivialitate.

Amenințările lui Elliot erau înfricoșătoare și Eve nu era încă pregătită să le facă față, dar multe persoane-țintă vor renunța la ele însele, chiar dacă presiunea nu este de această intensitate. Unul dintre efectele cele mai grave ale șantajului sentimental este felul în care acesta restrânge lumea în care trăim. Adesea renunțăm la oameni și activități la care ținem, numai pentru a le face pe plac șantajiştilor noștri, mai ales dacă aceștia sunt autoritari sau au anumite nevoi excesive.

Numai că, de fiecare dată când nu urmați cursul pe care îl doriți, de fiecare dată când renunțați la propriul interes sau nu vă mai întâlniți cu oamenii dragi pentru a-l face fericit pe șantajist, renunțați de fapt la o parte importantă din propria persoană și vă diminuați integritatea.

Impactul asupra propriei stări de bine

Șantajul sentimental ne face să acumulăm sentimente mocnite, neexprimate. Patty era total nemulțumită de manipularea exercitată de Joe — și sentimentele ei erau foarte firești —, dar, deși era conștientă de ceea ce sim-

țea, ea nu beneficia de alinarea pe care i-ar fi adus-o exprimarea mâniei și a frustrării. Majoritatea persoanelor supuse șantajului sentimental au tendința de a înăbuși aceste sentimente, numai pentru a le face să reapară la suprafață în diferite forme supărătoare: depresie, anxietate, bulimie, dureri de cap — o întreagă gamă de manifestări fizice și sentimentale care înlocuiesc exprimarea directă a ceea ce simțim.

Când psihiatra lui Catherine a folosit șantajul sentimental pentru a o obliga să participe la ședințe de grup, Catherine s-a mâniat nu numai pe medic, ci și pe o prietenă apropiată care era implicată în această situație.

Prietena mea făcea parte din grupul respectiv și a început să facă și ea presiuni asupra mea. Ulterior, am aflat că Rhonda îi spusese să încerce să mă convingă. Așa că acum le aveam pe amândouă pe cap. M-am simțit asaltată din două părți și am fost foarte supărată. Dar mi-a fost teamă să-mi exprim mânia în mod direct. De fapt, nici nu știam dacă aveam dreptul să fiu supărată. Așa că am devenit și mai deprimată. Întreaga experiență era într-adevăr oribilă.

Rhonda mi-a făcut mult rău. În momentul acela, eram foarte vulnerabilă, iar ea nu m-a sprijinit și nu mi-a dat dreptate. M-a făcut să mă simt și mai rău în raport cu ceea ce mi se întâmpla — mai inadecvată, mai puțin demnă de a fi iubită. Slăvă Domnului că am avut înțelepciunea de a înțelege ce mi se întâmplă și de a mă desprinde.

Ca și Catherine, mulți dintre cei supuși șantajului sentimental pun sub semnul întrebării chiar și dreptul lor de a avea anumite sentimente — în special, cele legate de supărare. Ei își pot interioriza mânia, aceasta de-

venind depresie, sau pot emite raționamente care să le ascundă supărarea. Catherine a avut noroc pentru că, în cele din urmă, a reușit să-și depășească depresia și îndoiala de sine și să iasă dintr-o situație nesănătoasă.

Când riscul este pierderea sănătății mintale

Eve era atât de puternic prinsă în plasa relației ei distructive cu Elliot, încât credea că era pusă în pericol sănătatea ei mintală.

Am știut că intrasem într-un bucluc. Eram atât de epuizată, încât îmi era teamă că vor trebui să mă bage într-un spital și să mă închidă în camera pentru nebunii violenți. Trebuia într-adevăr să mă așez pe un balansoar și să mă legăn. Simțeam că îmi pierdeam mințile și nu reușeam să mă distanțez sentimental de el. Eram în combinația aceea oribilă de furie, iubire și vinovăție.

Când este atât de apăsător și omniprezent, cum a fost în cazul lui Eve, șantajul sentimental creează emoții de o asemenea intensitate, încât ajungem să credem că „vom înnebuni”. Am asigurat-o pe Eve că mulți oameni confundă emoțiile puternice cu nebunia și că existau o mulțime de lucruri pe care le puteam face pentru a-i diminua acea teamă. Ea avea dreptate — avea într-adevăr nevoie de o distanțare sentimentală, înainte de a putea începe să se ocupe eficient și cu calm de dramoleta care devenise viața ei. Și o puteam obține împreună.

Eve ilustrează clar faptul că șantajul sentimental poate fi periculos pentru sănătatea voastră mintală. El

poate fi periculos, totodată, pentru sănătatea voastră fizică, mai ales dacă încercați să vă depășiți limitele fizice, pentru a-i face pe plac șantajistului.

Durerea fizică — un avertisment

Kim, editoarea de revistă care muncea ore suplimentare răspunzând presiunii șefului ei, s-a trezit în creierul nopții cu dureri atroce de la umeri până la încheieturile mâinilor.

M-am temut că se va întâmpla așa ceva, dar, când te lovește, tot ești uluit. Nu știu de ce nu am putut spune: „încep să mă doară mâinile și trebuie să o las ceva mai moale — să fac munca unui singur om, nu să muncesc cât doi sau trei”. Dar îmi răsună în minte vocea lui Ken, spunându-mi ce grozavă era Miranda și sunt decisă să-i dovedesc că și eu sunt la fel. Iar ticălosul acela știe exact cum să mă trateze. Ceea ce mă sperie însă este faptul că mi-am făcut-o cu mâna mea.

Când nu ne protejăm organismul, acesta ne trimite semnale de durere, până ce îi acordăm atenție. Pentru Kim, vătămările produse de tensiuni repetitive arată că pot rezulta consecințe invalidante din a ceda presiunii de a lucra foarte mult.

În situația lui Kim, cauza și efectul erau suficient de vizibile. Prea multă muncă, un program prelungit și presiunea de a excela au epuizat-o, iar organismul ei s-a revoltat.

Desigur, nu susțin ideea că orice suferință fizică este de natură psihosomatică, dar există suficiente dovezi care arată că mintea, emoțiile și organismul sunt strâns

corelate. Suferința sentimentală poate spori semnificativ vulnerabilitatea la dureri de cap, spasme musculare, probleme gastrointestinale, afecțiuni respiratorii și la o mulțime de alte boli. Cred cu convingere că stresul și tensiunea ce însoțesc șantajul sentimental se pot manifesta prin simptome fizice, atunci când alte căi de exprimare sunt blocate sau închise.

Trădarea altora pentru împăcarea șantajistului

Știm că a capitula în fața șantajului sentimental înseamnă să ne trădăm pe noi înșine și integritatea noastră. Dar avem tendința să ignorăm felul în care, încercând să calmăm șantajistii sau să evităm dezaprobarea, îi putem trăda pe cei dragi.

Am văzut în această carte numeroase exemple despre cum afectează șantajul alți oameni din viața persoanei-țintă. Josh o trădează pe Beth, spunându-le părinților lui că nu se mai întâlnește cu ea, iar ea este profund rănită. Simte că el nu o protejează. Ea știe totodată că va veni momentul, așa cum se întâmplă întotdeauna, când adevărul va ieși la iveală și când probabil că scandalul va fi mai mare decât dacă ar fi încercat să rezolve situația cu mai mult curaj, de la bun început.

Karen s-a trezit prinsă la mijloc, între mama ei și fiica ei, confruntată cu perspectiva de a o răni fie pe una, fie pe cealaltă.

Plănuisem o mică petrecere pentru a sărbători aniversarea mamei de șaptezeci și cinci de ani. Când mama m-a întrebat cine urma să vină, i-am citit lista, dar, când am ajuns la

Melanie, m-a oprit brusc. „Nu vreau s-o văd pe Melanie”, mi-a spus ea. „Știu că este fiica ta, dar s-a purtat groaznic cu mine în ultima vreme — fără pic de respect. Ultima oară când i-am telefonat, a fost prea ocupată să stea de vorbă cu mine. Este drăguță numai când are nevoie de ceva”.

Am încercat să aplanez lucrurile, spunându-i că Melanie avusese foarte multe pe cap în ultima vreme, dar mama nici nu voia să audă. „Dacă nu-i spui lui Melanie să nu vină”, mi-a spus ea, „nu am nevoie de petrecerea ta. Poți să o dai fără mine. Mi-am petrecut și altădată ziua de naștere singură, o pot petrece și pe asta”. Așa că a trebuit să-i spun propriei mele fiice că nu era binevenită la petrecerea bunicii ei.

Karen s-a lăsat târâtă în conflictul dintre mama ei și Melanie și a devenit calea de transmitere și mesagerul tuturor sentimentelor proaste dintre două femei adulte. Precum cei mai mulți dintre noi, ea nu a învățat nici o strategie de a rezista șantajului sentimental și a presupus că nu avea decât două soluții — să cedeze în fața mamei, rănindu-și fiica, sau să se opună mamei, riscând să o rănească — poziție din care avea de pierdut, orice ar fi făcut.

Am trecut mulți prin asemenea situații imposibile ca a lui Karen, când ni s-a cerut să alegem între doi oameni dragi din cauza nevoilor unui anumit șantajist. „Ori copiii tăi, ori eu”, iată o solicitare frecventă. Este alegerea pe care i-a cerut-o Alex lui Julie, când a decis că fiul ei îi răpea prea mult din atenția pentru el.

Alt scenariu binecunoscut implică diferiți membri ai familiei care fac presiuni unul asupra altuia pentru a se alia cu un părinte împotriva celuilalt, în special după un divorț. Dacă divorțul a fost unul urât, o formă tipi-

că de șantaj sentimental va fi exprimată prin: „Dacă vei continua să stai de vorbă cu tatăl tău/ mama ta, te scot din viața mea (sau din testament) și nu mai vorbesc cu tine niciodată”. Este o dilemă dureroasă. Orice alegere ar face persoana-țintă, cineva va fi trădat, ceea ce spo-rește încărcătura deja abundentă de vinovăție și auto-reproș.

Impactul asupra relației

Șantajul sentimental stoarce de siguranță orice rela-tie. Prin siguranță înțeleg bunăvoință și încredere — ele-mentele care ne permit să ne deschidem sufletul în fața cuiva, fără teama că gândurile noastre cele mai intime și sentimentele vor fi tratate altfel decât cu grijă. Îndepăr-tați aceste lucruri și veți rămâne cu o relație superficia-lă, lipsită de candoarea sentimentală care ne permite să fim noi înșine în prezența altei persoane.

Când siguranța unei relații scade, începem să ne pă-zim, ascunzându-ne din ce în ce mai mult de cei care ne șantajează. NU mai avem încredere că ei se preocupă de ceea ce simțim noi și de ceea ce este mai bun pentru noi sau măcar de a ne spune adevărul, știind că, atunci când urmăresc să obțină ceea ce vor, pot fi în cel mai bun caz lipsiți de sensibilitate și, în cel mai rău, nemiloși. Sacri-ficată este intimitatea.

Lichidarea

Eve a vorbit despre erodarea intimității în relația ei cu Elliot, în termeni extrem de relevanți:

Știu că el pare bizar și nebun, dar lucrurile nu au stat întotdeauna așa. În primul nostru an împreună, relația a fost cu totul alta — simplă și romantică. El este inteligent și incredibil de talentat și ne-am iubit cu adevărat. Abia când ne-am mutat împreună și-a arătat latura nebună.

Acum parcă am fi într-o cameră sub presiune. Nici nu pot să vă descriu. Este ceea ce simți pentru un om cu care ai fost supărat și care a căpătat o boală teribilă, dar pe care îl iubești și la care ții, în adâncul tău. Dar nu mai există intimitate, intimitatea adevărată. Nu mă refer la cea sexuală, ci la cea sentimentală. Nu-i pot spune ce simt cu adevărat, pentru că este foarte vulnerabil..., fragil. Nu pot să-i vorbesc despre visele mele, despre planuri, pentru că acestea îl sperie. Nu sunt subiecte sigure. Nu există intimitate cu adevărat, atunci când trebuie să te supraveghezi în tot ce spui.

Persoanele țintite de șantajul sentimental se obișnuiesc în asemenea măsură cu judecățile negative, cu dezaprobarea, presiunea și reacțiile exagerate, încât, la fel ca Eve, nu mai doresc să-și împartă toată viața. Nu mai vorbim despre:

- Lucruri stupide sau stânjenitoare pe care le-am făcut. Șantajistii ar putea să ne ridiculizeze.
- Sentimente de tristețe, de teamă sau insecuritate. Șantajistii le-ar putea folosi împotriva noastră, pentru a dovedi că greșim opunându-ne voinței lor.
- Speranțe, vise, planuri, scopuri, fantezii. Șantajistul ni le-ar putea distruge sau le-ar putea folosi pentru a dovedi că suntem egoiști.

- Experiențe nefericite din viață sau copilăria dificilă. Șantajistul le-ar putea folosi ca dovadă a instabilității sau inadecvării noastre.
- Nimic din ceea ce ar putea arăta că ne schimbăm și că evoluăm. Șantajistilor nu le place când se leagă-nă barca.

Ce mai rămâne dacă trebuie să pășim în vârful degetelor alături de cineva? Conversații ușoare, superficiale, tăceri încordate, multă tensiune. Sub calmul artificial din jurul unui șantajist satisfăcut și al țintei care a cedat se ascunde prăpastia care se cascadează între ei.

Mama îi răsucesce lui Karen brațul la spate, pentru a o determina să petreacă mai mult timp cu ea, cu toate acestea, dacă ne gândim la câtă apropiere a mai rămas între ele, ar putea la fel de bine să stea de vorbă cu un carton, croit după fiica ei. Interacțiunea rigidă dintre ele nu a mai lăsat loc pentru adevărata Karen sau pentru ceea ce contează pentru ea. Este ca și când cele două femei ar fi separate de o sârmă ghimpată, împletită din firul atitudinii critice a mamei și din cel al eforturilor făcute de Karen pentru a se proteja retrăgându-se în sine.

Este uluitor cât de mult ne reținem când încercăm să zădărniciim un alt episod de șantaj. Facem conversație, trecând mereu pe cealaltă parte a străzii pentru a evita un subiect serios, o solicitare. Zoe a exprimat acest lucru foarte bine:

Nici n-o mai întreb pe Tess ce face, pentru că știu că îmi va spune și pe urmă îmi va cere să-i ameliores starea în care se află. Cred că putem să vorbim despre, ah, vreme, echipa Dodgers, Mel Gibson, filme — dar numai despre comedii. Totul cât mai superficial.

Într-o situație atinsă de șantaj, relațiile cu prietenii, iubiții și membrii familiei, cândva profunde, încep să se subțieze, pe măsură ce lista subiectelor sigure se scurtează.

Allen, omul de afaceri, credea că trebuia să fie atent ce anume îi împărtășea lui Jo, din cauza dependenței ei extreme și a reacțiilor supradimensionate.

Nu pot să-i spun lui Jo că sunt speriat sau că mă simt nesigur, pentru că se așteaptă de la mine să fiu stânca Gibraltarului. Totuși, este soția mea și aș dori să-i pot împărtăși măcar puțin din ceea ce am suferit în ultimul timp. Afacerea îmi merge prost — vânzările au stagnat — și a trebuit să renunț la unele investiții, ca să-mi pot acoperi facturile. Este o fabrică la San Jose, pe care aș vrea să mă duc s-o văd. Este vorba de niște contracte care ar veni ca un balon de oxigen. Dar nici nu mă pot gândi să vorbesc de o călătorie și de o absență de câteva zile. Va fi disperată. Și nu pot să-i spun adevărul pentru că ar intra în panică. Doamne, acesta nu este un parteneriat adevărat — este o partitură de solist.

Allen se cenzura când ar fi trebuit să vorbească despre subiecte cărora credea că Jo „nu le făcea față” și, prin urmare, deși trăiau împreună, el se simțea foarte singur, lipsit de intimitatea ce decurge din posibilitatea de a împărtăși atât momentele grele, cât și pe cele bune. Căsnicia lor era strânsă într-o cămașă de forță, sentimentală.

Generozitatea sentimentală constrictivă

Unul dintre marile paradoxuri ale șantajului sentimental constă în faptul că, cu cât simțim că șantajistul

solicită mai mult din timpul, atenția și afecțiunea noastră, cu atât mai puțin suntem dispuși să oferim. Deseori, ne reținem să exprimăm chiar și o afecțiune obișnuită, de teamă că aceasta ar putea fi interpretată ca un semn de cedare la presiunea exercitată de el. Ne transformăm într-un avar sentimental, pentru că nu dorim să alimentăm speranțele sau fanteziile șantajistului.

Roger, scenaristul, a vorbit despre acest paradox la începutul activității noastre, înainte ca el și Alice să-și ducă relația pe un teren mai sigur:

Alice și cu mine avem o mulțime de momente minunate împreună și mi-ar plăcea să-i spun acest lucru și să-i arăt cât de mult o apreciez și ce femeie minunată este din multe puncte de vedere. Dar nu pot să-i spun nimic care ar exprima prea multă dragoste, pentru că știu că asta ar suna pentru ea ca o cerere în căsătorie. Sau ar relua povestea cu copilul. Eu sunt un om foarte afectuos, dar trebuie să mă rețin — nu vreau să o induc în eroare — și pe urmă mă simt îngrozitor, pentru că nu pot să mă exprim liber și știu că ea se simte respinsă.

În acea etapă a relației lor, Roger nu se simțea liber să-și exprime adevăratele sentimente — deși acestea erau pozitive —, deoarece știa că, orice ar fi spus, avea să pătrundă prin meandrele și sinuozitățile așteptărilor nerealiste ale lui Alice și să se transforme în muniție de șantaj sentimental în viitor.

Uneori, trebuie să ne reținem sentimentele care exprimă fericire, ca și pe cele legate de afectivitate, pentru că nu există motiv de sărbătoare dacă nu reușești să fii fericit în înțelesul pe care îl dă șantajistul acestei stări. Este clar că Josh nu-și poate împărtăși fericirea nici unuia din-

tre părinți, pentru că dezaprobarea tatălui față de Beth a făcut ca acest lucru să devină riscant.

„Nici nu vrea să audă de asta. Eu nu trebuie să am propria mea viață. El spune că mă iubește, dar cum ar fi posibil?“, a întrebat Josh. „Nici măcar nu știe cine sunt“.

Relația pe care crede tatăl lui Josh că o are cu fiul său nu există. Josh obedientul nu există. Iar ceea ce este real — mulțumirea pe care a găsit-o Josh lângă Beth — are voie să existe doar în afara cunoașterii tatălui. Relația dintre tată și fiu este un fals și la fel sunt multe, dacă nu chiar toate aranjamentele noastre pe termen lung cu cei ce practică șantajul sentimental.

Când siguranța și intimitatea au dispărut dintr-o relație, ne obișnuim cu actoria. Pretindem că suntem fericiți, când nu suntem, și spunem că totul este bine, când nu este. Ne comportăm ca și când nu am fi încântați de ceva, când, de fapt, suntem și mimăm iubirea pentru oamenii care fac presiuni asupra noastră, deși abia dacă mai știm cine sunt ei. Ceea ce obișnuia să fie un dans grațios de afecțiune și apropiere devine un bal mascat în care participanții se ascund din ce în ce mai mult de eul lor adevărat.

A venit momentul să luăm ceea ce am înțeles până acum și să-l transformăm în acțiune, astfel încât să puteți face față eficient șantajului sentimental și persoanelor care îl folosesc împotriva voastră. Veți fi uimiți cât de repede vă veți putea recăpăta integritatea — și cât de spectaculos vă veți îmbunătăți relația cu șantajistul.

PARTEA A DOUA

Transformarea înțelegerii în acțiune

Introducere: vremea schimbării

Una dintre istorisirile mele preferate este despre un bărbat care merge cu mașina pe un drum și vede o femeie care se târăște în patru labe sub un felinar. Gândindu-se că femeia ar avea probleme, bărbatul trage pe dreapta.

— Ce se întâmplă? întreabă el. Pare că ați avea nevoie de ajutor.

— Mulțumesc, spune ea. Îmi caut cheile.

După ce caută amândoi o vreme, el întreabă:

— Știți pe unde le-ați scăpat?

— Ah, da, răspunde ea. Le-am pierdut pe drum, cam la o milă mai încolo.

În mod firesc uluit, bărbatul întreabă:

— Atunci de ce la căutați aici?

Iar ea răspunde:

— Pentru că locul îmi este cunoscut și este mai multă lumină.

Mulți credem că ne putem rezolva problemele cu șantajul sentimental scotocind repertoriul comportamentului

familiar pentru a găsi o ieșire. Acceptăm acuzațiile șantajistilor, credem învinuirile lor, ne cerem scuze și, în final, capitulăm. Toate acestea au o anumită logică — știm cum să le facem, iar capitularea aduce o ușurare imediată. Dar dacă rămânem la răspunsurile de genul obișnuit, nu vom afla niciodată care sunt adevăratele chei de blocare a șantajului sentimental. Ele se află undeva departe, în comportamentele nondefensive prin care se manifestă afirmarea de sine și pe care vi le voi arăta în această secțiune a cărții.

Este de importanță vitală să trecem din sfera confortabilă și bine cunoscută a răspunsurilor habituale în cea, mai puțin confortabilă, a schimbării comportamentale. Ați reușit până acum să înțelegeți cum și de ce sunteți șantajați, dar cunoașterea este cu totul insuficientă dacă nu devine un catalizator care să vă împingă să faceți tot posibilul pentru a pune capăt șantajului. Schimbarea implică utilizarea informației, și nu doar acumularea ei. Pentru a schimba ceva, trebuie să știm ce avem de făcut și să *acționăm*. Cu toate acestea, din diverse motive, cei mai mulți opunem rezistență acestei etape, cu toată ființa noastră. Ne temem că vom încerca și nu vom reuși. Ne este frică să nu pierdem părțile bune ale relațiilor noastre, încercând să scăpăm de cele rele. Noi, care excelăm în atâtea domenii ale vieții noastre, adesea ne opunem schimbării tiparelor comportamentale defensive, invocând motive extrem de elaborate pentru a explica de ce nu putem face altfel.

Astfel încât amânăm învățarea unui comportament nou până când ne simțim ceva mai puțin anxioși, ceva mai puțin temători sau nesiguri. Iar șantajul crește. Vestea bună este că, dacă doriți să treceți la acțiune acum și

să vă lăsați conduși de sentimentul încrederii și al competenței, puteți pune capăt șantajului sentimental. Vestea proastă este că procesul schimbării trebuie să înceapă când încă vă mai este frică.

Pas cu pas

Dacă vreți să acționați eficient în relația cu un șantajist, trebuie să deprindeți câteva modalități de a răspunde și câteva abilități de comunicare, diferite. Cuvintele care vă zboară de pe buze trebuie să se schimbe, să fie înlocuite cu un nou stil de răspuns și comunicare. Tonul sentimental al răspunsurilor voastre trebuie să fie diferit. Trebuie să puneți capăt tiparului ritual al rezistenței, presiunii și capitulării, modificând reacțiile care v-au ținut pe pilot automat.

În această parte a cărții, vă voi îndruma printr-un proces pe care l-am pus la punct pentru a vă conduce, pas cu pas, de la punctul în care vă aflați acum la cel în care veți putea da un altfel de răspuns când cineva va încerca din nou să vă șantajeze. Vă voi învăța câteva abilități eficiente de comunicare nondefensivă și vă voi îndruma printre vizualizări, liste de verificare și exerciții scrise, care pot antrena rapid schimbări la numeroase niveluri.

Vom acționa în două direcții. Prima, pe care puteți începe să o folosiți imediat, este aceea comportamentală. La început, nu veți simți nici o schimbare în interiorul vostru — foarte probabil vă veți simți în continuare vinovat sau obligat sau înfricoșat, când șantajistul va spori presiunea. Dar veți învăța să acționați mai eficient și, o dată ce v-ați schimbat comportamentul, relația se va

schimba și ea. Rezultatele pe care le veți obține vă vor motiva și vă vor da curaj.

În același timp, vom exersa împreună latura sentimentală, care va implica un proces ceva mai îndelungat de schimbare a universului vostru interior, anulând vechile puncte sensibile și acționând asupra vechilor răni și sisteme de convingeri eronate, care v-au făcut vulnerabil în fața șantajului sentimental.

Poate suna ciudat să auziți acest lucru de la un psihoterapeut cu douăzeci și cinci de ani vechime, dar mare parte din această muncă o puteți face singuri. Bineînțeles, dacă relația a implicat abuzuri sau dacă suferiți de o depresie profundă, de grade extreme de ură de sine sau de o dramatică lipsă de încredere, există resurse importante de care puteți beneficia, iar cartea de față poate folosi ca adjuvant important în terapia individuală sau în cea de grup, în programele cu 12 etape sau în seminarele de dezvoltare personală. Totuși, în majoritatea cazurilor ceea ce vă trebuie este doar curaj și hotărâre.

Până acum, ați răspuns în mod automat și predictibil când v-ați confruntat cu șantajul sentimental. Ați argumentat, ați încercat să vă explicați poziția, ați oferit o rezistență activă sau pasivă și, în cele din urmă, ați cedat. A venit timpul să înlocuiți acest comportament cu un set de tehnici mai eficiente, bazate pe respectul de sine și capabile să vă ofere mai multă forță. Prin exercițiu — și cu voința de a folosi consecvent aceste tehnici până când ele vor deveni o a doua natură —, veți reuși să puneți capăt șantajului.

Progresând în studiul capitolelor care urmează, veți întâlni situații de șantaj care vă vor oferi ocazia să aplicați ceea ce învățați, pe măsură ce învățați. Profitați și ex-

trageți din pagină noile deprinderi, pentru a le folosi în viață. Când veți vedea că acționați mai conștient în fața presiunii șantajistilor, veți remarca și o îmbunătățire spectaculoasă a felului în care vă priviți pe voi înșivă, vă asigur.

Dacă vă este mai puțin frică și vă simțiți mai puțin manipulați de teamă, obligație și vinovăție, veți observa cât de multe posibilități de alegere vi se deschid. Veți fi în stare să decideți lângă cine doriți să fiți, cât de mult sunteți responsabili pentru alții, cum vreți să vă folosiți timpul, iubirea și energia.

Vă rog să fiți răbdători cu voi înșivă și să fiți perseverenți. Unii dintre voi veți începe acest efort simțind că respectul de sine și integritatea v-au fost profund încălcate și s-au pierdut pentru totdeauna, dar vă îndemn să spuneți *plasat prost* în loc de *pierdut* — apoi să folosiți noul comportament pentru a le regăsi. Împreună vom redescoperi și vom reconstrui ceea ce șantajul sentimental a distrus în voi și în relațiile voastre cu șantajistii. Vă felicit pentru că ați trecut la măsuri concrete de eliminare a șantajului sentimental din viața voastră.

Înainte de a începe

Ați auzit probabil gluma despre turistul aflat la New York, care oprește un bărbat cu o vioară sub braț și îl întreabă cum poate ajunge la Carnegie Hall. „Vreți să știți cum puteți ajunge la Carnegie Hall?“, îi replică violonistul. „Exersați, exersați, exersați“.

Cunoaștem cu toții această recomandare și cei mai mulți dintre noi suntem capabili să recunoaștem relația dintre practică și măiestrie în multe aspecte ale vieții. Probabil că vă amintiți zigzagul inerent în învățatul mersului pe bicicletă sau mișcarea stângace a degetelor pe tastatură până la învățarea dactilografiei.

Când ajungem însă la realizarea unor schimbări importante în viață, ne așteptăm la rezultate peste noapte. Adevărul inevitabil este că deprinderea unor abilități noi cere exercițiu și că va trece ceva timp până ce le veți putea utiliza cu ușurință. Așa cum trebuie să facem câțiva pași pentru a ne obișnui cu o pereche de pantofi noi înainte de a ne simți bine cu ei, trebuie să introducem treptat un comportament nou. Probabil nu veți vedea

schimbări imediate în viața voastră din prima zi în care vă veți lua angajamentul să vă eliberați de șantajul sentimental — dar le veți vedea curând. Nu uitați, angajamentul este o promisiune făcută vouă înșivă și este una care merită ținută.

Primul pas

Înainte de a vă gândi să vă ocupați de șantajist, sunt câteva lucruri pe care trebuie să le faceți cu propria persoană. Aș dori ca o săptămână de acum înainte, în fiecare zi, să vă rezervați o perioadă de timp în care să exersați folosirea unor instrumente foarte simple: un contact, o declarație de forță și un set de fraze pentru afirmarea de sine. Veți avea nevoie de numai cincisprezece minute pe zi. Aș dori să opriți funcționarea telefonului, să nu vă lăsați întrerupt și să vă concentrați pe *voi*. Există oameni care au constatat că au timp pentru a fi singuri cu ei înșiși doar în cada de baie, în mașină sau la birou, în pauza de prânz. Este în regulă. Exercițiul pe care vi-l propun eu poate fi făcut oriunde.

Primul lucru pe care doresc să-l faceți este să semnați un contract care să enumere o serie de promisiuni pe care vreau să vi le faceți — regulile fundamentale ale procesului. În acest moment, s-ar putea să aveți îndoieli serioase cu privire la capacitatea voastră de a vă respecta promisiunile de acest fel, mai ales dacă în trecut ați încercat fără succes să rezistați șantajului sentimental. Aș dori să lăsați trecutul în urmă începând chiar din această clipă și să începeți să aplicați o serie de măsuri noi, bazate pe o nouă înțelegere și pe noi deprinderi.

Acest contract este un simbol puternic, care dă formă tangibilă voinței de a vă schimba și care vă ajută să vă clarificați scopul.

Unii constată că obțin rezultatul cel mai bun scriind acest contract de mână, pe o foaie de hârtie. Ați putea să îl scrieți pe prima filă a unui carnet de însemnări, pe care îl veți dedica exclusiv exercițiilor pe care vi le voi arăta eu. Dacă doriți să înregistrați observații și sentimente pe parcurs, vă rog să o faceți.

Fie că veți copia acest contract, fie că îl veți semna pur și simplu în carte, vă rog să-l citiți cu glas tare în fiecare zi în această săptămână.

În al doilea rând, aș dori să învățați și să exersați rostind o declarație de forță, o propoziție scurtă pe care o puteți folosi pentru a rămâne pe poziție atunci când șantajistii încep să facă presiuni.

Declarație de forță: POT SĂ REZIST.

Cele trei cuvinte ar putea părea insignifiante, dar, folosite corect, pot deveni una dintre armele voastre cele mai redutabile, pentru a rezista șantajului sentimental. Ele sunt eficiente, deoarece contracarează o convingere care ne aruncă direct în acceptarea șantajistilor: ideea că *nu putem rezista* presiunii.

CONTRACT CU MINE ÎNSUMI

Subsemnatul , _____ ,
declar că sunt un adult cu opțiuni și alegeri și mă angajez să fac totul pentru a elimina șantajul sentimental din relațiile mele și din viața mea. Pentru a atinge acest obiectiv, fac următoarele promisiuni:

- Îmi promit mie însumi că nu voi mai permite temerilor, obligației și vinovăției să-mi controleze deciziile.
- Îmi promit mie însumi că îmi voi însuși strategiile din această carte și le voi pune în practică în viața mea.
- Îmi promit mie însumi că, dacă voi da înapoi, dacă nu voi reuși sau dacă voi reveni la vechile comportamente, nu voi folosi greșelile ca pe o scuză pentru a renunța. Recunosc că eșecul nu mai este un eșec, dacă îl folosesc pentru a învăța ceva din el.
- Îmi promit să am multă grijă de mine în acest proces.
- Îmi promit să-mi recunosc meritul de a fi luat măsuri pozitive, oricât ar fi acestea de mici.

_____ Semnătura

_____ Data

- Nu suport să-i rănesc sentimentele
- Nu rezist când ea îmi spune astfel de lucruri
- Nu suport să mă simt vinovat
- Nu suport anxietatea
- Nu rezist când ea începe să plângă
- Nu suport când el este furios

În permanență facem asemenea afirmații, iar, în cazul în care credeți că într-adevăr nu puteți rezista — referindu-vă fie la lacrimile șantajistului, fie la strigătele cu fața roșie de furie sau la reamintirea „delicată” a uriașei datorii pe care o aveți față de cineva —, nu veți putea vedea decât o singură direcție de acțiune. Va trebui

să dați înapoi, să cedați, să faceți cum vi se cere, să țineți pasul. Această convingere este capcana fundamentală care îi subminează pe cei ce constituie ținta șantajistilor. Noi am făcut din „nu rezist” o mantra și ne-am spălat creierul. Chiar dacă acum nu puteți să mă credeți, sunteți mult mai puternic decât știți. *Puteți* suporta presiunea și primul pas constă în a înlocui convingerile care susțin contrariul.

Repetarea propoziției „POT să rezist” va însămânța un mesaj nou în gândirea conștientă și în subconștientul vostru. În această săptămână, ori de câte ori vă gândiți să luați măsuri pentru a elimina șantajul și începeți să vă temeți, să vă simțiți necăjit sau descurajat, opriți-vă și repetați aceste cuvinte. Trageți aer adânc în piept, expirați-l complet și roștiți „Pot să rezist!”. Faceți acest lucru de cel puțin zece ori.

Vă sugerez să exersați închipuindu-vă că vă aflați față în față cu un șantajist care și-a dezlănțuit presiunea asupra voastră. Ați văzut scuturile din material acrilic transparent pe care le folosesc uneori polițiștii? În mod similar, „Pot să rezist” trebuie să fie un scut așezat între voi și cuvintele rostite sau exprimările nonverbale ale șantajistului. Când exersați, formulați declarația de forță cu glas tare. La început, s-ar putea să fiți timizi și nu foarte convingători, dar perseverați. Veți începe să credeți ceea ce spuneți. Este acesta un proces mecanic? Da. Vi se pare străin? Da, s-ar putea. Dar țineți minte că vechile voastre răspunsuri nu au dat rezultat. Vă asigur că, spunându-vă în mod repetat „Pot rezista”, veți *avea* rezultate.

Reversibilitatea comportamentului de conformare

Așadar, pe baza aceluiasi concept de înlocuire a vechilor convingeri cu altele, noi, aș dori să vă ajut să dezvoltati un set de propoziții ale afirmării de sine care vă vor calma, vă vor face să vă simțiți mai puternici și vă vor încuraja să acționați. Pentru început, să plecăm de la o serie de propoziții ce descriu sentimentele și comportamentele tipice față de șantajisti ale persoanelor țintite de șantajul sentimental. Este posibil ca majoritatea acestor afirmații, sau chiar toate, să fie adevărate pentru voi — desigur, nu cu referire la toate relațiile pe care le aveți, ci doar atunci când sunteți confrunțați cu șantajul. Verificați-le pe cele care vi se aplică.

În situații de șantaj sentimental:

- Îmi spun că a ceda nu este foarte grav.
- Îmi spun că merită să cedez, dacă în acest fel îl fac pe celălalt să tacă.
- Îmi spun că ceea ce vreau eu este greșit.
- Îmi spun că nu merită să lupt.
- Cedez acum și voi lua atitudine altă dată.
- Îmi spun că este mai bine să cedez, decât să lezez sentimentele altora.
- Nu-mi apăr poziția.
- Renunț la puterea mea.
- Fac anumite lucruri pentru a face plăcere altcuiva și nu mai știu ce vreau eu.
- Consimt.
- Renunț la oameni și activități dragi mie, pentru a-i face pe plac șantajistului.

Aceste propoziții sună firav, nu-i așa? Dar să nu vă simțiți stânjeniți. Până acum câțiva ani, majoritatea acestor afirmații ar fi fost adevărate și în privința mea, în anumite relații — și ele sunt adevărate pentru mulți oameni. Șantajul sentimental este foarte răspândit și ne implică pe toți. Fiți atenți la cum vă fac să vă simțiți propozițiile care vi se aplică și folosiți lista următoare pentru a identifica întreaga gamă de sentimente ce însoțesc acest comportament. Încercuiți sentimentele valabile în cazul vostru și adăugați alte sentimente de care sunteți conștienți și pe care eu nu le-am enumerat.

Cum mă simt când reacționez în acest fel?

Stânjenit	Frustrat	Martirizat
Rănit	Năucit sentimental	Agitat
Rușinat	Trist	Speriat
Supărat	Neputincios	Indignat
Slab	Autcompătimitor	Victimizat
Deprimat	Neajutorat	

Dacă ați încercuit „supărat”, nu m-ar mira să fiți supărați pe voi înșivă și chiar supărați pe mine pentru că v-am amintit câteva aspecte ale comportamentului vostru, pe care ați prefera să le uitați. Folosiți acest disconfort — el vă semnalează că anumite aspecte ale comportamentului vostru au nevoie de atenție.

Acum luați lista inițială de afirmații și modificați fiecare afirmație bifată în contrariul ei. De exemplu:

Vechea afirmație: *Îmi spun că ceea ce vreau eu este greșit.*

Noua afirmație: *Cer ceea ce vreau eu, chiar dacă acest lucru îl supără pe șantajist.*

Vechea afirmație: *Cedez acum și voi lua atitudine altă dată.*

Noua afirmație: *Sunt ferm și iau atitudine acum.*

Vechea afirmație: *Fac anumite lucruri pentru a face plăcere altcuiva și nu mai știu ce vreau eu.*

Noua afirmație: *Fac anumite lucruri pentru a-mi face plăcere mie, dar și altora și știu bine ce vreau.*

Puteți exprima afirmațiile inițiale de comportament și la timpul trecut, spunând: „Obişnuiam să (propoziție), dar acum nu mai fac așa”. De exemplu: „Obişnuiam să-mi spun că ceea ce vreau eu e greșit, dar acum nu mai spun așa”.

Încercați ambele abordări și vedeți care vi se potrivește cel mai bine. Apoi, repetați cu glas tare aceste propoziții pozitive noi, ca și când ele v-ar descrie pe voi. Știu că în acest moment ele nu sunt adevărate, dar vă vor face să simțiți ce va însemna să vă eliberați de comportamentul generat de teamă, obligație și vinovăție. Exprimarea acestor propoziții la trecut și reformularea lor într-un mod pozitiv vă ajută să le deposeați de o putere care va reveni la voi. Unii dintre pacienții mei au constatat că acest exercițiu a fost extrem de eficient când au repetat propozițiile pozitive uitându-se în oglindă. Acest lucru vă dă posibilitatea să vă vedeți efectiv, în momentul în care descrieți pozitiv acțiunile voastre.

Gândiți-vă cum v-ați simți dacă ați acționa în acest mod nou. Folosiți lista următoare pentru a descrie aceste sentimente.

Rezistent	Mândru	Încrezător	Curajos
Entuziast	Triumfător	Stimulat	Plin de
Sigur pe sine	Puternic	Capabil	speranță

Aceste adjective vă vor ajuta să vă vedeți în situația de a înfrunța cu încredere șantajul. Schimbarea începe cu o viziune și este important să vă formați o imagine mentală clară despre ceea ce încercați să realizați. Apoi, pe măsură ce progresați, puteți spori energia viziunii, trecând la acțiune și apropiindu-vă constant de obiectivul pe care vi l-ați propus. Poate veți dori să scrieți sau să repetați o propoziție care să exprime această viziune — „Rezist șantajului sentimental și mă simt puternic, încrezător, mândru și entuziast“.

Vă rog să parcurgeți aceste liste în fiecare zi timp de o săptămână, pentru a revedea mental interacțiunile pe care le-ați avut recent sau în trecut cu persoane care recurg la șantajul sentimental și, de fiecare dată când veți face acest lucru, însemnați-vă cinci sau șase sentimente care apar. Probabil, veți observa că sentimentele voastre se schimbă în timp și ați putea constata că vă va veni mai greu să repetați sentimentele negative și mai ușor să vă imaginați în situația de a rezista șantajului.

După o săptămână de practicare a acestor trei exerciții, ar trebui să vă simțiți mai siguri pe voi și pregătiți să începeți să abordați în mod direct situația curentă. Luați-vă răgazul de a face exercițiile pregătitoare, indiferent cât de nerăbdători ați fi să porniți la drum. Aveți

timp suficient la dispoziție — nici șantajistul și nici șantajul nu vor pleca nicăieri.

Lansarea unui S.O.S.

Aș dori să vă ofer un plan de acțiune, începând de la primele măsuri pe care trebuie să le luați înainte de a răspunde solicitărilor unui șantajist. Este ușor de ținut minte și, redus la esențial, constă în următoarele: *Când simțiți că vă prăbușiți sub presiunea șantajului sentimental, lansați un S.O.S.*

Nu este nevoie să cunoașteți codul Morse ori să fluturați fanioane. Dar memorați această prescurtare a primelor trei etape ale procesului de schimbare. S.O.S.: Stop. Observare. Strategie. Ne vom ocupa de primele două etape în acest capitol, iar în următorul vom cerceta instrumentele și strategiile. Nu săriți peste nici o etapă — este esențial să vă construiți strategiile pe o fundație solidă.

Etapa întâi: Stop

Patty a fost destul de uimită când i-am spus că primul lucru pe care trebuie să-l facă orice persoană supusă șantajului sentimental este *nimic*. Aceasta înseamnă că nu luați o decizie despre modul cum veți răspunde chiar în momentul în care este exprimată solicitarea. Este ușor de spus, dar poate fi destul de dificil de făcut — mai ales când presiunea de a da un răspuns este intensă —, de aceea este important să vă adunați toată energia și să vă pregătiți.

La început, vă veți simți penibil. Nu-i nimic. Simțiți-vă penibil — și mergeți mai departe.

Cum faceți să nu faceți nimic? Ei bine, primul lucru de care aveți nevoie este să vă acordați timp de gândire — ținându-vă departe de presiuni. Pentru a face acest lucru, trebuie să învățați câteva expresii care vă ajută să câștigați timp și să încetiniți avansarea situației. Am enumerat mai jos câteva prime răspunsuri pe care le puteți da, oricare ar fi solicitarea:

- Nu am un răspuns pentru tine în clipa aceasta. Am nevoie de timp să mă gândesc.
- Este un lucru prea important pentru a decide în grabă. Lasă-mă să mă gândesc.
- Nu vreau să iau o decizie pe loc.
- Nu știu sigur ce simt în legătură cu ceea ce-mi ceri. Hai să discutăm mai târziu.

Folosiți propoziții de amânare de îndată ce este formulată o solicitare și continuați să le repetați dacă șantajistul vă presează să luați o decizie imediată. Câtă amânare să cereți? Evident, cu cât miza este mai mare și cu cât problema este mai serioasă, cu atât veți avea nevoie de mai mult timp. Puteți decide rapid unde să vă petreceți vacanța sau dacă să cumpărați un calculator și, în pofida faptului că alegerea nu este una importantă, nu aveți mult de pierdut. Dar când se pune problema unei alegeri majore în viață, precum soarta unei căsnicii, nașterea unui copil sau schimbarea serviciului, trebuie să fiți pregătit să vă acordați tot timpul de care aveți nevoie pentru a chibzui temeinic.

Ca parte a procesului de învățare implicat de această carte, când un șantajist vă supune unei presiuni care nu intră în categoria „problemelor majore”, comunicați-i că aveți nevoie de cel puțin douăzeci și patru de ore pentru a lua o decizie. Veți folosi timpul astfel obținut pentru a lua decizia și pentru a vă pregăti să o susțineți.

Programul vostru sau al lor

Ceea ce dă unicitate șantajului sentimental este un sentiment al ceasului care ticăie permanent în planul secund. Vi s-a pus o cerere pe masă și, la un moment dat, trebuie să dați un răspuns. Mare parte din presiunea șantajistului provine din ideea că nu este timp de pierdut. Este vorba despre iluzia care face filmele polițiste sau pe cele de suspans extrem de eficiente — povestea este imaginată ca o cursă contracronometru. Suntem prinși în desfășurarea evenimentelor și nu ne mai punem întrebarea dacă acestea sunt reale. Dacă vă dați un pas înapoi, veți vedea că, în marea majoritate a cazurilor, *nu* există o urgență decât în mintea șantajistului.

Când intrați fără simț critic în universul „acțiunii imediate, ultima șansă”, acolo unde se situează aproape fără excepție orice act de șantaj sentimental, există presiune. Propozițiile care vă ajută să câștigați timp vă permit să opriți ticăitul ceasului și să priviți scena detașat. Poate că reducerile la mașini ori calculatoare durează numai până duminică — dar vor mai fi reduceri și altădată. Poate că șantajistul are un termen-limită important — dar nu este termenul vostru.

Voi aveți ceva ce își dorește șantajistul. Timpul este de partea voastră. Când folosiți o propoziție de amânare,

nu vreți decât să aveți timp să vă gândiți — ceva ce orice persoană rezonabilă este dispusă să vă ofere. Unii șantajști însă vor folosi șantajul pentru a vă determina să renunțați la acest timp. Aceasta era una dintre îngrijorările lui Patty.

„Totul este în regulă”, mi-a spus ea exersând propozițiile de amânare. „Dar nu-l cunoașteți pe Joe. Când îi spun că am nevoie de timp ca să mă gândesc, începe să se bosumfle și să spună: «Știi că reducerile se termină săptămâna asta. Nu avem la dispoziție tot timpul din lume. Care este problema?»”

„Iar tu ce-i spui?” am întrebat-o eu.

„Încerc ceva de genul: «Nu vreau să iau o decizie pe loc», dar știu că asta îi va intra pe o ureche și-i va ieși pe cealaltă. Va reacționa ca un copil — «Cât îți trebuie? Cât îți trebuie?»”

„Iar tu vei repeta: «Îmi trebuie atât cât îmi trebuie»”, i-am spus eu. Poate că șantajistul vă va lua în nume de rău pentru că aveți nevoie de timp, se va bosumfla sau va folosi alte forme de presiune, dar puterea repetiției este în general suficientă pentru a transmite mesajul că sunteți serios.

Un dans nou

Propozițiile de amânare îl pot deruta sau îl pot supăra pe șantajist. Doar schimbați scenariul obișnuit și așteptat, prin faptul că nu cedați în mod automat. Este ca și când ați dansa împreună un tangou, iar *voi* ați trece brusc la vals. Șantajistul poate resimți frâna pe care o puneți ca pe o rezistență sau ca pe un răspuns negativ și, în consecință, poate începe să vă supună imediat presiuni-

nii. Rezultatul poate fi, și chiar este de multe ori, haosul. Spunând „am nevoie de timp”, ați schimbat echilibrul puterii în cadrul relației și ați pus șantajistul în poziția de a aștepta să vadă ce veți face — un rol reactiv și, pentru ei, mult mai lipsit de putere.

Fiți pregătiți pentru o presiune și mai mare, pentru că șantajistii vor încerca să-și recapete poziția. Așa cum ei vor rămâne în scenariul deja cunoscut, repetați și voi noul set de răspunsuri și repetați-vă în minte: „Pot să rezist”.

Forța vechilor obiceiuri și abilitatea șantajistului de a crea „ceața” sentimentelor de teamă, obligație și vinovăție pot face din utilizarea noilor răspunsuri o experiență epuizantă. În cazul punitivilor, cărora nu le place să renunțe la nici o fărâmbă din controlul pe care îl exercită asupra relației — și al oricărui șantajist care opune o rezistență puternică propozițiilor voastre de amânare —, este important să vă clarificați motivele. Ați putea simți nevoia să spuneți ceva de genul:

- Aici nu este vorba despre o luptă pentru putere.
- Nu se pune problema că vreau să te domin.
- Este vorba despre nevoia mea de a mă gândi mai bine la ceea ce dorești tu.

Dacă aveți de-a face cu o persoană rațională, acestea sunt afirmații chibzuite, liniștitoare, care pot ajuta la disiparea tensiunii.

Reacționați bine, dar vă simțiți rău

Deoarece, spunând că aveți nevoie de timp și expunându-vă motivele, ieșiți din rolul vostru obișnuit, nu

rareori se întâmplă să reacționați bine și totuși să simțiți că ați stricat tranzacția la capătul care vă revine. Iată ce a descoperit Zoe:

Vreți să știți ce s-a întâmplat? A fost îngrozitor. Tess mă bătea la cap să o implic în noul nostru proiect cu pantofi, pentru că partenerii care erau proprietarii firmei veneau de la New York săptămâna următoare, iar ea voia să-i impresioneze, mai ales pe Dale, care, era convinsă, urmărea să elimine funcția ei. Vizita urma să aibă loc abia peste o săptămână, dar ea voia să primească funcția PE LOC. Așa că a încercat tot ce era posibil. Mi-a spus: „Știu că voi fi concediată dacă nu mă lași să lucrez la acest proiect și nu știu ce voi face dacă nu mă ajuți. Nu-mi place să fac presiuni, dar în acest moment chiar am nevoie de ajutorul tău”. Qchii i s-au umplut de lacrimi.

Am făcut ceea ce m-ați învățat. I-am spus: „Regret, dar nu pot să iau o decizie atât de importantă pe loc”. Iar ea mi-a replicat imediat: „Dar știi cât de mult înseamnă acest lucru pentru mine. Am neapărată nevoie de ajutorul tău. Doar suntem prietene, nu-i așa? Nu ai încredere în mine? Știi că voi face o treabă bună și știi că eu aș face asta pentru tine”.

Așa ajung să fiu copleșită de gândul „Of, Doamne, of, Doamne. Trebuie să o ajut. Este o situație urgentă. Are drep-tate. Dacă eu nu o ajut acum, va avea necazuri. Trebuie să fac ceva”. Am simțit cum începea să-mi bată inima mai tare și am simțit chiar că începusem să respir mai rapid. Am încercat să mă calmez și am spus de câteva ori, repede, pot să rezist, pot să rezist. Apoi, i-am spus: „Știu că vrei să fac ceva chiar acum, dar am nevoie de timp să mă gândesc la acest lucru. Putem vorbi mâine”.

Mi-a aruncat o privire furioasă și mi-a zis: „Am crezut că ești și prietena mea, nu numai șefa mea. Am crezut că prietenia înseamnă ceva pentru tine”. Și pe urmă a ieșit, iar eu m-am simțit un nimic. Încă mai simt că, într-un fel, am trădat-o. Am crezut că, acționând astfel, mă voi simți mai bine. Dar mă simt groaznic.

„Felicitări”, i-am spus. „Asta înseamnă că ai spart vechile tipare”. Obiceiurile proaste sunt comode, seducător de comode — până ajungi să le simți consecințele. Poate că nu este ușor să câștigi timp, dar devine din ce în ce mai ușor, pe măsură ce avansezi. Și, așa cum i-am amintit lui Zoe, în acest moment nu faceți decât să amânați o decizie. Nu ați făcut decât să înscrieți șantajistul în programul vostru — ceea ce nu este deloc pasul drastic pe care îl reclamă probabil șantajistul.

Pe măsură ce continuați să folosiți scenariile de amânare, șantajistul poate să răspundă cu o disperare din ce în ce mai mare. Cuvintele de ordine sunt „Dă-mi — ACUM”.

A învăța să tolerăm disconfortul în numele unei schimbări sănătoase este unul dintre lucrurile cel mai greu de făcut pentru oricare dintre noi. Până acum, disconfortul a fost în permanență preludiul cedării, dar acum schimbați toate acestea și vă veți simți nesiguri. Este în regulă să simțiți ezitări și anxietate pe măsură ce vă recăpătați integritatea. Lucrurile încep să se modifice atât în exterior, cât și în interior și vreau să vă asigur, încă o dată, că este perfect normal să nu vă simțiți prea bine, când se întâmplă acest lucru.

Nu îngăduiți disconfortului să vă abată din drum.

Dialog cu disconfortul

Zoe s-a simțit din ce în ce mai incomodată de amânarea răspunsului pentru Tess. Aceasta era insistentă și devenea imaginea vie a suferinței ori de câte ori o întâlnea Zoe. Cu cât se gândea mai mult la solicitarea lui Tess, cu atât Zoe înțelegea mai bine că nu i-o putea îndeplini — cu toate acestea, vinovăția pe care o resimțea devenea din ce în ce mai mare.

Nu pot să depășesc sentimentul că sunt o criminală fără suflet. Mă simt din ce în ce mai rău în această situație. Nu fac nimic, și asta mă sfâșie. Sunteți sigur că metoda dă rezultate?

Disconfortul interior este unul dintre impedimentele majore în calea schimbării și suntem în asemenea măsură obișnuiți să îi răspundem, ca și când ar fi un incendiu care trebuie stins, încât mulți nu am învățat să-l tolerăm în cantitățile firești ce însoțesc schimbarea. Îl dăm la o parte, îl stingem, îl tratăm ca și cum nu ar avea loc în viața noastră — și, procedând astfel, eliminăm unele dintre opțiunile cele mai eficiente. Majoritatea suntem atât de reticenți în a examina propriul disconfort, încât adesea interpretăm greșit ceea ce încearcă el să ne spună, reacționând orbește la prezența lui, în loc de a ne întreba ce înseamnă ea.

I-am spus lui Zoe că una dintre căile de a ne reîntregi implică să ne asumăm chiar și acele părți ale noastre cu care ne luptăm și să învățăm să le recunoaștem normalitatea. Un mijloc de a face acest lucru constă în a intra în dialog cu aceste părți — extrăgându-le din noi înșine și reușind să le cunoaștem. Pentru ședința noastră următoare, i-am cerut lui Zoe să aleagă un obiect din casa ei

care ar reprezenta un disconfort — un pulover care o mănâncă, o fotografie în care ea nu arată bine, o pereche de pantofi care o strâng — și pe care să-l folosim pentru a afla mai multe despre sentimentele considerate de ea redutabile.

Când a intrat, i-am cerut să ia obiectul — alesese o pereche de pantofi cu toc înalt, urâți și care nu-i veniseră bine niciodată — și să-l așeze pe un scaun gol, în fața ei. Apoi, trebuia să înceapă să-i vorbească acestui simbol al disconfortului, ca și când ar fi stat de vorbă cu o persoană. Ulterior, trebuia să joace ea însăși rolul disconfortului, lăsându-l să-i vorbească.

Zoe nu mai făcuse așa ceva niciodată până atunci și pe bună dreptate se simțea prea conștientă de sine și, într-o oarecare măsură, opunea rezistență. I-am explicat însă că putea învăța mult despre această stare, ce părea să o stăpânească în mare măsură. Vă încurajez să încercați și voi acest lucru și să dați frâu liber sentimentului. Spuneți-i disconfortului ce simțiți față de el și puneți-i întrebări.

Odată procesul început, Zoe a devenit mai deschisă. Iată câteva dintre lucrurile pe care le-a spus:

Domnule Disconfort, chiar crezi că ești grozav, nu-i așa? Ești de multă vreme maestrul de ceremonii, și eu m-am săturat. Ți-am acordat multă putere, dar te avertizez că vremurile acelea au luat sfârșit. Am crezut că ești mai mare decât mine — și poate că știai mai multe —, dar, când mă uit la tine, văd că ești mic, urât și îmi aduci necazuri. De fapt, ori de câte ori ajungi tu stăpân, eu devin atât de slabă și de lășă, încât nici nu mai știu cine sunt. Într-adevăr, m-am săturat de tine. Ai vreun motiv pentru care nu ar trebui să te dau afară pe ușă?

Am întrebat-o pe Zoe ce a simțit prin această experiență.

La început, m-am simțit cam prost, dar, odată intrată în joc, mi-am dat seama că această secțiune din mine ajunge să mă domine o bună parte din timp. Este doar o secțiune, iar eu mă comport de parcă ar fi vorba despre o gorilă de peste 225 de kilograme. Seamănă cu acești pantofi — pur și simplu nu se potrivesc în viața mea, așa cum am crezut eu.

În cealaltă etapă a exercițiului, Zoe s-a așezat în fața mea pe scaun și a luat pantofii în mână, jucând rolul disconfortului ei și răspunzând celor spuse de ea.

Mă dai afară pe ușă? Mă faci să râd. Nu plec nicăieri. Mă simt bine aici și nu plec fără să opun rezistență. Este caldută aici — nu trebuie decât să chițâi puțin și imediat sari să mă lași să fac ce poftesc.

Zoe a ieșit din acest exercițiu cu un fel nou de a privi senzația pe care crezuse întotdeauna că nu o putea stăpâni și pe care o etichetase ca intolerabilă. I-am spus însă că această conștientizare nu avea să schimbe lucrurile peste noapte. Deși ea începuse să identifice unele dintre cheile tiparelor ei obișnuite, ce o determinau să fie grije și să capituleze, disconfortul nu urma să dispară fără luptă. Ceea ce avea ea de făcut era să-și schimbe comportamentul, în pofida disconfortului pe care îl resimțea. Între timp, putea continua să afle mai multe despre ceea ce îi producea disconfort în confruntarea cu un șantajist — și să cerceteze modalități de a considera

disconfortul ca pe un singur element dintr-o situație, și nu ca pe o totalitate insuportabilă.

Sper că veți folosi și voi acest exercițiu. Puteți vorbi unui obiect sau, dacă preferați, scrieți-i o scrisoare disconfortului vostru, precum și o scrisoare din partea disconfortului către voi. Unora le place să bată la mașină un dialog, mai întâi vorbindu-i disconfortului, apoi punându-i întrebări și lăsând disconfortul să răspundă.

Cuvintele voastre și constatările pot fi foarte diferite de ale lui Zoe, dar sunt sigur că veți obține informații valoroase. Scopul exercițiului este să externalizați disconfortul, să-l cercetați și să începeți să identificați modalități de a-i face față, altele decât aceea de a fugi de el. Când vă veți confrunta cu un disconfort, veți vedea că el este mai mic, mai puțin periculos și mult mai puțin amenințător decât îl simțeați atunci când încercați din răspuțeri să-l evitați.

Transformarea triunghiului într-o linie dreaptă

Există și o versiune a acestei tehnici, constând în a nu face nimic, utilă dacă vă treziți în mijlocul unui conflict între alți doi oameni sau dacă un terț vă supune șantajului sentimental pentru a aduce beneficii altcuiva. Acțiunea pe care trebuie să o întreprindeți: piei din calea mea!

Pentru Karen, aflată în mijlocul unei minicrize între mama și fiica ei, a nu face nimic s-a dovedit a fi începutul unei vindecări reale pentru cele trei femei. Karen a spus:

Să zicem că reușesc să mă opresc așa cum îmi cereți să fac, atunci când mama îmi spune: „Dacă va veni Melanie la

petrecere, vreau să anulez totul". Să zicem că reușesc să-i spun că nu pot lua pe loc o decizie în această privință și că voi reveni cu un telefon. Ce urmează?

„Urmează să-i telefonezi mamei și să-i comunici că ai luat decizia de a nu lua nici o decizie. Uite, Karen, ceea ce se întâmplă este între mama ta și Melanie. Știi ce pățește arbitrul când încearcă să se bage între doi luptători — o încasează! Trebuie să ieși din poziția de mijloc. Spune-i mamei tale să-i spună ea lui Melanie că nu o vrea la petrecere și că nu vei face tu acest lucru în locul ei. Ai timp berechet să anulezi petrecerea, dacă va trebui. Să vedem ce se va întâmpla”.

După cum era de așteptat, Frances a aruncat invective și s-a plâns și a presat-o pe Karen să facă ea munca murdară în locul ei, ceea ce nu a fost o surpriză. Dar când a văzut că, de fapt, Karen nu cedează, i-a telefonat ea însăși nepoatei și i-a spus că era supărată pe ea. Spre uimirea tuturor, acest gest a deschis ușa unui dialog onest între Melanie și bunica ei, care a avut darul să aducă unele lămuriri pentru amândouă — și să inaugureze o relație mai sinceră. De aici, și un efect pozitiv asupra relației lui Karen cu Frances, deoarece Frances a înțeles că într-adevăr Karen refuza să cedeze presiunii. În consecință, Frances a câpătat respect pentru Karen și a început să-și dea seama că vechile manipulări nu vor mai duce nicăieri. Toate acestea, deoarece Karen nu a făcut „nimic”.

Este esențial când vă treziți părtaș la un conflict între două persoane să vă sustrageți delicat din acest triumfi, refuzând să transmiteți mesaje sau să deveniți arbitru. Dacă nu vă sustrageți, puteți fi sigur că resentimentele

dintre ceilalți doi vor sfârși prin a se răsfrânge asupra voastră și nu se va rezolva nimic.

În cazul Mariei, socrii au intervenit între Maria și Jay, insistând pe punctul ei sensibil, simțul datoriei, ca să o împiedice să-l părăsească pe fiul lor. Maria îi spusese deja lui Jay că avea nevoie de timp pentru a lua o decizie atât de importantă și, în pofida rugăminților lui insistente să-i dea un răspuns, ea a rămas neclintită. Cu toate acestea, când au intervenit și socrii i-a fost foarte greu să-și mențină hotărârea.

Știu cât de mult rău le fac lor, și ei nu merită acest lucru. Sunt oameni cumsecade, drăguți și nu au greșit cu nimic, dar știu cât de mult vor suferi dacă voi divorța de Jay. Mama lui îmi telefonează aproape în fiecare zi și îmi amintește ce mult ar însemna pentru ei dacă Jay și cu mine ne-am împăca.

I-am spus Mariei că și ea trebuia să învețe cum să nu facă nimic. În cazul ei, acest lucru însemna să nu mai poarte repetate conversații telefonice coercitive cu soacra ei și să nu mai discute subiectul cu nici o persoană care are propriile interese. O serie de răspunsuri-etalon pe care i le-am dat Mariei vă pot ajuta să ieșiți de sub presiunea terților.

Soacra: „Fred și cu mine nu putem suporta acest lucru. Nu știm ce se întâmplă sau ce se va întâmpla. Suntem teribil de îngrijorați pentru tine și pentru Jay și pentru copii. Cât timp îți trebuie ca să decizi în legătură cu divorțul?”

Maria: „Mamă, nu am luat o decizie”.

Soacra: „Dar cât va mai dura până atunci?”

Maria: „Mamă, va dura atât cât va dura. Hai să vorbim despre altceva“.

Răspundeți mereu spunând că nu ați luat o decizie, repetați că va dura atât cât va dura până veți lua decizia — și apoi schimbați subiectul. Oamenii ne pun o mulțime de întrebări și deseori simțim că trebuie să dăm pe loc un răspuns concret. Desigur, nu este adevărat. Este în regulă dacă răspundem „nu știu“. Este la fel de bine dacă spunem: „Te anunț când m-am hotărât“. Iar dacă insistențele continuă, este bine să dirijăm discuția spre alt subiect. Chiar dacă persoana care vă presează nu este un șantajist, ci un om pe care îl iubiți și îl respectați, este esențial să vă respectați ritmul propriu și să nu vă simțiți împins să luați o decizie rapidă, mai ales dacă este una importantă.

Distanțați-vă

Amânarea vă oferă ocazia să vă limpeziți propriile gânduri, propriile priorități și propriile sentimente. Țineți minte că aveți de respectat o linie de conduită — declarațiile de amânare. Probabil că vă veți simți ca un disc stricat, repetându-le până nu veți mai avea nevoie de ele, dar mergeți înainte și dați-le șansa să-și facă efectul.

Dar, dacă, folosind aceste afirmații, vă simțiți totuși atât de neliniștiți și de presați, încât sunteți tentați să faceți ceva pentru a vă ușura disconfortul, atunci *plecați*. Nu spun că trebuie să vă răsuciți pe călcâie și să părăsiți persoana respectivă fără nici o explicație. Dar cereți-vă scuze și duceți-vă în altă cameră, unde puteți avea liniște câteva minute. Puteți spune: „Trebuie să beau puțină apă“ sau „Vreau să mă duc la baie — mă întorc imediat“.

Sau, dacă într-adevăr sunteți *extrem* de neliniștiți, încercați „trebuie să beau puțină apă și să mă duc la baie”.

Apropo, puteți face acest lucru acasă, la restaurant, la birou, în avion, de fapt oriunde. Introducerea unei distanțe fizice, chiar o încăpere sau două, între voi și șantajist poate reduce substanțial caracterul urgent al tranzacției, îngăduindu-vă, în același timp, o distanță sentimentală extrem de importantă.

Când spun „distanță sentimentală”, mă refer la reducerea inflamării și la calmarea sentimentelor. Când vă confrunțați cu șantajul sentimental, sentimentele voastre pot fi atât de intense, încât nu mai puteți gândi, raționa, judeca sau analiza opțiunile pe care le aveți la dispoziție. Șantajul sentimental se găsește în fața voastră: intens, presant, solicitant — plin de o energie frenetică. Această cacofonie de sentimente pare adesea copleșitoare. Vă aflați într-o stare de adevărată reactivitate sentimentală și trebuie să treceți într-un mod cognitiv mai detașat. Câteva minute care vă permit să vă liniștiți vor avea exact acest efect asupra voastră. Calmați-vă, repetați „Pot să rezist” și fiți hotărâți să câștigați timp.

Etapa a doua: deveniți observatori

După ce v-ați detașat de situația tensionată, vă veți găsi în situația de a aduna informații care vă vor ajuta să-i dați șantajistului un răspuns. În timpul câștigat prin amânare, va trebui să deveniți observatorul vostru, dar și al celeilalte persoane.

Folosiți vizualizarea

Pentru a vă ajuta să faceți acest lucru, aș dori să folosiți următorul exercițiu de vizualizare: imaginați-vă un lift transparent, aflat la parterul unui turn de observație cu cincizeci de etaje. Vreau să vă închipuiți că vă aflați în acest lift, care începe să urce lent. Priviți etajele inferioare, dar nu vedeți mare lucru, pentru că este o ceață atotcuprinzătoare. Ici și colo, ceața se rarefiază și distingeți contururile obiectelor și ale oamenilor, dar sunt vagi și neclare, apar și dispar. Acesta este tărâmul emoțiilor pure, al sentimentelor puternice pe care șantajistul le frământă în noi.

Cabina liftului continuă să urce și, pe măsură ce înaintează, ceața rămâne în urmă și începeți să vedeți un peisaj mai amplu. Când ajungeți sus de tot, aveți o vedere panoramică și vă dați seama că ceața, despre care ați crezut că acoperă totul, se află numai în partea de jos, de la baza turnului. Ceea ce părea atotpătrunzător este doar un petic redus, o mică parte a întregului tablou. Liftul a ajuns la un plan diferit, un plan al rațiunii, al percepției și al obiectivității. Ieșiți din cabină și pășiți pe platforma de observație. Bucurați-vă de liniștea și limpezimea de acolo. Țineți minte că aveți întotdeauna acces la locul acesta.

Călătoria de la nivelul curajului la cel al capului este utilă când sunteți supuși presiunii șantajului, pentru că atât de ușor ne putem încurca în sentimentele de teamă, obligație și vinovăție, încât percepțiile devin fragmentare și se distorsionează. Nu vă cer să vă detașați de propriile sentimente — aș vrea doar să adăugați acestui amestec perspectiva și rațiunea, astfel încât să nu vă ghidați doar după sentimente. Atât intelectul, cât și emoții-

ile conțin o mare cantitate de informații și avem nevoie de crearea unui schimb între acestea. Scopul este să putem gândi și simți, în același timp, în loc să examinăm amănunțit doar emoțiile. Când șantajul se încinge, aveți nevoie de perspectiva turnului de observație.

Ce se întâmplă, de fapt?

Luați-vă răgazul de a vă gândi la solicitarea șantajistului în singurătate, intrând în rolul observatorului. Sentimentele voastre se vor afla în continuare la locul lor, dar mutați-vă atenția de la ele și permiteți gândirii să cerceteze situația. Puneți-vă întrebarea: Ce s-a întâmplat? Este o bună idee să vă notați răspunsurile la întrebările următoare. Scoaterea din cap a informațiilor și înscrierea lor pe hârtie vă ajută să vă distanțați sentimental. Dacă nu, puteți face acest lucru numai în plan mental. Oricum ați proceda, răspunsul la aceste întrebări vă va aduce numeroase clarificări.

În primul rând, dați-vă un pas înapoi și priviți solicitarea.

1. Ce a vrut cealaltă persoană?
2. Cum a fost formulată solicitarea? De exemplu, a fost formulată cu dragoste, amenințător, cu nerăbdare? Folosiți orice descriere potrivită situației voastre.
3. Ce a făcut șantajistul când nu ați încuviințat imediat? Aici, va fi de dorit să luați în considerare expresii faciale, tonul vocii, limbajul corporal. Fiți cât mai precis posibil. Ce au făcut ochii șantajistului? Unde avea brațele și mâinile? Cum și le-a ținut

când a vorbit? Ce gesturi a făcut? Cu ce ton a vorbit? Care a fost tonul sentimental general? Exprimați în cuvinte fotografia pe care i-ați făcut-o.

Iată însemnările făcute de Patty după o scenă recentă cu Joe:

El se retrăgea în sine, bosumflat, arătându-se foarte supărat. Comunica prin întreaga ținută și prin limbajul corporal cât de supărat era. Își ținea brațele încrucișate la piept și refuza să mă privească în ochi. Ofta des și își trăgea firele din pulover, iar când vorbea părea că se tânguiește. Pe urmă, s-a ridicat, a trântit ușa și a dat drumul la radio tare în dormitor.

În continuare, priviți-vă propria reacție la solicitare.

1. LA CE VĂ GÂNDIȚI?

Notați în scris ceea ce vă trece prin minte, acordând atenție în mod special gândurilor care se repetă sau care vă deranjează. Ele vă vor aduce indicii importante despre convingerile pe care vi le-ați format de-a lungul anilor. Printre convingerile pe care le întâlnesc frecvent la persoanele țintite de șantajul sentimental, se numără:

- Este în regulă să dau mult mai mult decât primesc.
- Dacă iubesc pe cineva, sunt răspunzător de fericirea acelei persoane.
- Oamenii buni, iubitori, au datoria de a-l face pe celălalt fericit.
- Dacă fac ceea ce vreau cu adevărat să fac, cealaltă persoană mă va considera un egoist.

- Respingerea este cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla.

- Dacă nimeni altcineva nu rezolvă problema, trebuie să o fac eu.

- Niciodată nu câștig în fața acestei persoane.

- Cealaltă persoană este mai inteligentă sau mai puternică decât mine.

- N-am să mor dacă fac acest lucru, pentru că ei au într-adevăr nevoie de mine.

- Nevoile și sentimentele lor sunt mai importante decât ale mele.

Care dintre aceste propoziții vi se par adevărate? Cu care vă identificați cel mai bine? Puneți-vă aceste întrebări: unde am învățat acest lucru și de cât timp cred acest lucru?

Nici una dintre aceste convingeri nu este adevărată, și totuși ne agățăm de ele pentru că sunt ceea ce am absorbit de-a lungul anilor. Așa cum am menționat, adesea credem că noi am ales aceste convingeri, dar ele ne-au fost inoculate de oameni cu autoritate, în fiecare etapă a vieții noastre — părinți, profesori, mentori, prieteni apropiați. Este important să identificăm convingerile noastre despre sine așa cum apar ele în fața șantajului sentimental, deoarece convingerile sunt precursorii sentimentelor.

Sentimentele nu sunt forțele efemere, independente, care credem adesea că sunt. Ele sunt răspunsul la ceea ce gândim. Aproape fiecare dintre sentimentele noastre — anxietate, tristețe, teamă sau vinovăție, pe care le resimțim ca răspuns la șantajul sentimental — este precedat de o convingere negativă sau eronată despre propria noastră adecvare, despre meritul de a fi iubiți sau

despre responsabilitate față de alții. Iar aceste convingeri sunt izvoarele sentimentelor noastre. În consecință, comportamentul nostru este adesea o încercare de anihilare a sentimentelor incomode ce pornesc de la aceste convingeri. Tragem linie: pentru a schimba tiparele comportamentale defetiste, trebuie să începem de la elementul care reprezintă rădăcina — convingerile noastre.

Când Eve renunță cu vinovăție la școală pentru că Elliot este supărat, ea acționează pornind de la convingerea că sentimentele lui au o valoare mai mare decât ale ei. La început, există convingerea: cealaltă persoană este mai importantă decât mine, iar ceea ce vreau eu nu este important. Din această convingere decurg sentimentele: vinovăția, obligația, mila. Iar la urmă, vine comportamentul: renunțarea la școală.

Știm deja că stările noastre sufletești sunt influențate în egală măsură de chimia creierului și de evenimentele din viață, dar chiar mulți dintre oamenii care fac în mod repetat depresii și stări anxioase ca urmare a dezechilibrelor biochimice pot exacerba aceste stări prin convingeri autodenigratoare. Scoaterea la lumină a convingerilor profunde vă poate ajuta să aflați de ce simțiți ceea ce simțiți. Iar, o dată ce ați făcut acest lucru, veți începe să înțelegeți cum aceste convingeri și sentimente devin catalizatorul tiparelor comportamentale defensive, de tipul conformării și capitulării.

2. CUM VĂ SIMȚIȚI?

Cum vă simțiți dacă repuneți în scenă relația voastră tranzacțională cu șantajistul? Scrieți cât mai multe sentimente de care vă dați seama, folosind următoarea listă ca punct de plecare:

Supărat	Amenințat	Rănit	Vinovat
Iritat	Lipsit de apărare	Frustrat	Dezamăgit
Nedrept	Inadecvat	Condamnat	Speriat
Anxios	Neatrăgător	Revoltat	Blocat
Păcălit	Copleșit		

Această verificare echivalează cu a vă lua pulsul sentimental și, chiar dacă este un lucru simplu, ea reprezintă un instrument de diagnostic important. Nu uitați că un sentiment este o stare sentimentală ce poate fi exprimată într-unul sau maxim două cuvinte. În momentul în care spuneți „Îmi vine să...” sau „Simt că...”, descrieți ceea ce gândiți sau ceea ce credeți. Pentru că încercăm să facem diferența dintre gânduri și sentimente și să găsim relațiile dintre ele, este important să clarificăm noțiunile.

De exemplu: „Simt că soțul meu câștigă întotdeauna” este un gând. Pentru a ajunge la sentiment, puteți spune: „Cred că soțul meu câștigă întotdeauna și *mă simt* descurajată”.

Acum, raportați-vă la propriul trup.

Privind lista, identificați unde resimțiți fizic aceste sentimente. Le simțiți că macină în stomac? Că se înnoadă în gât? Că se încheștează la ceafă? Că vă ard în obraji? Observați cum reacționează trupul la sentimentele voastre.

Uneori, corpul ne va spune un adevăr pe care mintea nu ni-l spune. Se poate întâmpla să afirmăm că nu suntem anxioși, apoi să observăm că am transpirat din cap până în picioare. Nu, nu, nu este nimic în neregulă, atunci de ce am o apăsare în stomac? Răspunsurile corpului nu respectă negația și rațiunea, iar corpul nu minte. Țineți minte că, ori de câte ori identificați sentimentul mâniei sau al indignării, este vorba despre o atențio-

nare să căutați aspecte ale solicitării care nu slujesc intereselor voastre.

3. CARE SUNT PUNCTELE VOASTRE CRITICE?

Cuvintele șantajistului și limbajul lui corporal rezonază în noi într-un mod foarte special și este important să știm care sunt mecanismele noastre declanșatoare. Expresiile faciale, tonul vocii, gesturile, postura, cuvintele și chiar mirosurile pot activa ansambluri de convingeri și sentimente care ne împing să cedăm în fața unei solicitări. Ele sunt cablurile care conduc direct la punctele noastre sensibile și, cu cât știm mai bine ce le activează, cu atât ne apropiem mai mult de deconectarea lor.

Observați-vă și gândiți-vă la situații de șantaj sentimental din trecut. Apoi, faceți o listă a comportamentelor care vă sensibilizează cel mai mult. Printre mecanismele declanșatoare pe care le-am văzut până acum, se numără:

- Țipatul
- Trântirea ușii
- Anumite cuvinte (precum „grangur“, „egoist“) care ne fac să ne simțim prost
- Plânsul
- Oftatul
- O figură supărată — fața roșie, sprâncenele încruntate, privire posomorâtă
- Tăcerea

Apoi, faceți legătura între comportament și sentimentele voastre. Când șantajistul face _____, eu simt _____.

Când i-am cerut lui Josh să facă o legătură între aspectul exterior și comportamentul tatălui său, pe de o parte, și răspunsul din sine sa, pe de altă parte, el a observat că nu atât cuvintele tatălui declanșau în el anxietate la nivelurile la care o resimțea, cât aspectul lui exterior.

„Susan, am făcut niște liste și am observat că, ori de câte ori tata se înroșește la față — chiar înainte de a deschide gura —, mie mi se face frică. Am citit toate adjectivele și am încercat să găsesc ceva mai demn decât *înfri-coșat*, totuși acesta se potrivește cel mai bine. «Înfri-coșat» pentru mine înseamnă luptă sau fugă — este un instinct sălbatic pur”.

Este important să fiți cât mai onești posibil, când vă observați. Nu judecați sentimentele, nu le evaluați și nu încercați să stabiliți dacă ele sunt valide sau nu, ori dacă aveți dreptul să simțiți ceea ce simțiți. Abțineți-vă de la comentarii și observați! Am constatat că pe mulți îi ajută să prefățeze observațiile cu expresii precum:

- Nu-i așa că este interesant că...
- Încep să remarc că...
- Nu mi-am dat seama până acum că...
- Încep să-mi dau seama că...

Josh a observat că atitudinea sa defensivă și anxietatea s-au diminuat când a exprimat ceea ce observase, astfel: „Nu-i așa că este interesant că, de fiecare dată când tata se înroșește la față, mie îmi este teamă?” Este o propoziție mult mai grijuliu formulată și mai obiectivă decât: „Mă sperii foarte rău când tata se înroșește la față”. Obiectivitatea vă ajută să intrați într-un mod cognitiv mai eficient și vă ajută să vă izolați de autocritică. „Când

mi-am spus «Nu-i așa că este interesant», nu m-am mai simțit ca un copil și ca un laș”, a spus Josh.

Propoziția „Nu-i așa că” i-a permis lui Josh să-și dea seama că ceea ce a urmat erau comentariile observatorului și l-a așezat la distanță de judecătorul din propria-i ființă, care are tendința să critice și să eticheteze reacțiile noastre.

Continuați să vă observați până ce reușiți să faceți conexiuni între convingerile, sentimentele și comportamentul vostru. Cei ce ne șantajează au făcut aceste legături atât instinctiv, cât și judecând și le-au folosit pentru a-și menține ascendentul asupra noastră. Acum însă, ați început să restabiliți egalitatea pe câmpul de joc și ceea ce până acum a fost „informație din surse” stă și la îndemâna voastră. În continuare, vă voi oferi instrumentele necesare pentru a transforma această pregătire și cunoștințele acumulate în strategii comportamentale eficiente, care vor modifica spectaculos tiparele existente dintre voi și persoana care vă șantajează.

Momentul deciziei

In trecut, ați răspuns, în general, necesităților și dorințelor urgente ale celeilalte persoane, conformându-vă în mod automat — un răspuns aproape reflex la presiune. Acum însă, că ați câștigat ceva timp, vă permiteți luxul de a reflecta și la ceea ce vreți *voi*. Chiar dacă nu pot să iau o hotărâre în locul vostru, vă *pot* ajuta să puneți câteva întrebări pătrunzătoare, care vă vor ajuta să priviți cu obiectivitate ceea ce vi se cere și să chibzuiți dacă veți ceda sau veți rezista. Odată acest lucru împlinit, vă voi vorbi despre modalități eficiente de a prezenta decizia voastră șantajistului și de a face față reacției lui la alegerea pe care ați operat-o.

Cele trei categorii de solicitări

Pentru început, vă rog să vă întoarceți la solicitarea celeilalte persoane și să răspundeți câtorva întrebări legate de ea. Notați-vă răspunsurile în scris și faceți acest lucru fără să vă cenzurați și fără să vă simțiți în permanență

legați de ceea ce ați pus în pagină. Dacă vă răzgândiți și aveți alte intenții, reveniți și adăugați, ștergeți sau dezvoltați răspunsul inițial.

- Este ceva în această solicitare care mă stânjenește? Ce anume?
- Ce parte a solicitării este în regulă pentru mine și ce parte nu este?
- Ceea ce dorește cealaltă persoană îmi va dăuna mie?
- Ceea ce dorește cealaltă persoană va dăuna altcuiva?
- Solicitarea celeilalte persoane ține cont de dorințele și de sentimentele mele?
- Există ceva în această solicitare sau în modul în care a fost ea formulată care mă face să mă tem, să mă simt obligat sau vinovat? Ce anume?
- Eu ce am de câștigat?

Veți observa că, dacă vă uitați la părțile componente ale solicitării, le-ați putea foarte bine accepta, cu una sau două excepții. De exemplu, soțul insistă să vă deplasați la celălalt capăt al țării, ca să-i vizitați pe părinții lui, ceea ce vreți să faceți, dar în această perioadă a anului sunteți foarte ocupați la serviciu și acest lucru vă stânjenește. Iată o informație importantă în conturarea răspunsului pe care îl veți da.

Veți simți îngrijorare dacă veți răspunde „da” întrebării care se referă la faptul că voi sau altcineva va avea de suferit în urma acceptării acestei solicitări. Barometrul vostru de integritate vă avertizează cu privire la iminența unei furtuni.

Trecând în revistă răspunsurile pe care le-ați dat, veți constata că majoritatea solicitărilor se înscriu în una dintre următoarele trei categorii:

1. Solicitarea nu este una majoră.
2. Solicitarea implică probleme importante și vă este afectată integritatea.
3. Solicitarea implică o problemă importantă de viață și/sau cedarea v-ar face rău, vouă sau altor persoane.

Desigur, fiecărei categorii îi sunt adecvate anumite decizii și răspunsuri și, în secțiunile ce urmează, vă voi ajuta să evaluați ce răspunsuri trebuie să dați și să analizați opțiunile pe care le aveți pentru fiecare dintre ele.

Nu-i mare lucru

Decizii de mică importanță apar zilnic în majoritatea relațiilor noastre. Sărim de la ora și prețul cumpărăturilor, la locul în care ne petrecem vacanța, cât timp petrecem cu o anumită persoană, cât timp acordăm carierei, familiei și prietenilor. Nu sunt probleme de viață și de moarte și adesea nu trăim sentimente puternice legate de aceste domenii. Indiferent ce se întâmplă, nimeni nu va suferi prea mult, iar cauza primară a fricțiunii este probabil tactica șantajistului de a face presiuni, și nu ceea ce cere el. La aceste categorii, unii avem tendința de a-i ceda automat șantajistului, crezând că nu facem nimic rău procedând astfel. Sunt lucruri ne semnificative. Nimic special.

Vă rog totuși să procedați cu precauție. Cuvântul *automat* este între cele pe care aș dori să încercați să le eliminați în relația cu o persoană care recurge la șantaj sentimental. Oricât de puțin importantă ar fi problema, studiați solicitarea și, mai ales, stilul în care v-a fost ea prezentată. Înțelegeți limpede părțile care vă deranjează, dacă există, și priviți tranzacția în contextul global al relației.

Parcurgerea procesului

Când Leigh, agentul de bursă a cărei mamă, Ellen, folosea constant comparații negative, mi-a spus că trecea printr-o perioadă dificilă la serviciu și că o îngrozea perspectiva de a lua cina în oraș cu mama ei în cursul săptămânii, iar Ellen insista asupra acestui lucru, i-am cerut să parcurgă procesul până la capăt.

„Fii serioasă, Susan”, mi-a spus ea. „Este ridicol. Sunt obosită. Nu este decât o cină și n-o să mor din asta”.

„Te rog să parcurgi lista”, i-am spus. „Nu se știe niciodată ce vei descoperi”.

„În regulă”, a răspuns ea puțin binevoitoare. „Va dura puțin. Singurul lucru care m-a deranjat, când mama a spus că vrea să ieșim împreună, a fost acela că, atunci când eu i-am spus că sunt obosită, ea a zis ceva legat de faptul că verișoara mea, Caroline, are întotdeauna timp pentru ea. Nu mă deranjează să o duc pe mama la restaurant și este o prostie să ne punem problema că asta ar putea face rău cuiva — bineînțeles că nu ar putea. O interesează ce simt eu? — ei bine, nu prea, dar nu este vorba decât de o cină, pentru numele Domnului. De ce să mă cert din atâta lucru? Dacă ea

mă face să-mi fie teamă? Nu. Mă obligă? Într-un fel. Mă face să mă simt vinovată? Puțin. Și ce-i cu asta? Probabil că mă voi duce și îmi va părea bine — nu știu dacă îți vine să crezi, dar ne place să fim împreună. Și ce am eu de câștigat? O voi face pe ea fericită și mă voi simți bine pentru acest lucru”.

Am întrebat-o pe Leigh ce a simțit răspunzând acestor întrebări.

„Cred că puțin mi s-au încleștat fălcile și mi-a înțepenit ceafa”, a spus ea. Știa din exercițiile de observare că acestea erau pentru ea semnale de supărare, un indiciu că trebuia să fie atentă.

Spre deosebire de mulți șantajști care reacționează disproporționat, așa cum am văzut în capitolul 5, multe persoane care sunt ținta șantajului sentimental au tendința, ca și Leigh, de a nu reacționa suficient. Cu alte cuvinte, ele minimalizează sentimentul de disconfort, negă faptul că le-ar deranja ceva și se folosesc de rațiune pentru a se convinge singure că obiecțiile lor față de cerințele altor oameni sunt neîntemeiate.

I-am propus lui Leigh ca, în procesul de cercetare a solicitării formulate de mama ei, să-și pună câteva întrebări care să o ajute să conștientizeze mai bine obișnuința modului ei de a răspunde. Desigur, nu vă cer să cercetați la microscop orice tranzacție — nu este nevoie să analizăm totul până la cel mai mic detaliu și să înlăturăm spontaneitatea din relațiile cu oamenii din jur. Dar, dacă într-o relație ați simțit un disconfort și presiuni sentimentale, este important să o priviți cu un ochi mai critic decât ați face-o în alte situații. Dacă bănuieți că sunteți o persoană care nu reacționează suficient, vă sugerez să vă puneți următoarele întrebări:

- Se dezvoltă aici un tipar?
- Mi se pare că am obiceiul să spun „Nu este mare lucru”, „Nici o problema”, „Nu am nici o preferință” sau „Nu-mi pasă”?
- Dacă ar depinde numai de mine, ce aş face?
- Îmi spune corpul meu altceva decât îmi spune mintea? (De exemplu, gândiți ceva de genul: Este numai un film, așa că mă voi duce, chiar dacă nu de asta îmi arde — dar observați că aveți mai mult acid în stomac decât de obicei.)

Dacă răspundeți pozitiv acestor întrebări, este momentul să luați atitudine și să vă exprimați propriile dorințe. Puteți decide să răspundeți afirmativ, dar este nevoie să identificați elementele solicitării care vă nemulțumesc și să decideți să-i vorbiți celeilalte persoane despre ele. Luați-vă permisiunea de a spune „Nu vreau să fac acest lucru” sau „Nu-mi place să fac acest lucru”, fără să simțiți că trebuie să dați explicații elaborate. Nu puneți la îndoială dreptul vostru de a răspunde cu „nu” unei probleme relativ lipsite de importanță. Apărarea drepturilor voastre în probleme mici vă va oferi ocazia să dezvoltați abilitățile necesare pentru a rezista, dacă sau când miza este mai mare.

Nu uitați că uneori ceea ce stârnește cele mai multe obiecții în legătură cu o solicitare este modul în care este ea prezentată. Uneori, stilul este substanța și el nu poate fi ignorat. Leigh a spus:

Nu mă deranjează — zău! — să o duc pe mama la restaurant. Ceea ce m-a scos din sărite a fost felul ei de a mă forța să spun „da”. Urăsc să mă compare cu Caroline și aş vrea să nu mai facă acest lucru.

Putem resimți presiunea pe care o exercită șantajistii ca pe o insultă care amplifică sau minimizează și este esențial să nu o lăsăm să treacă doar pentru că problema în discuție pare ne semnificativă, iar voi nu aveți de gând să-i obiectați. În cazul lui Leigh, era mai important să-i atragă mamei atenția asupra resentimentelor pe care i le provocau acele comparații negative. Da, o putea duce pe Ellen la masă în oraș, pentru că acțiunea în sine nu era o problemă, dar trebuia să-i explice mamei cum să-i ceară să petreacă mai mult timp cu ea, fără să folosească șantajul sentimental.

Conformarea conștientă

Conformarea conștientă este răspunsul „da” pe care îl alegeți după ce ați reflectat la dorința celeilalte persoane și după ce ați demontat mecanismele conformării automate, prin observare și prin conștientizarea propriilor voastre gânduri, sentimente și preferințe. Utilizată în mod corespunzător, conformarea conștientă poate fi calea cea mai potrivită de a obține rezultatele importante pentru voi. Dar țineți minte că această formă de conformare este rezultatul unui proces de reflecție atent. El decurge din etapele Stop, Observație, Strategie, pe care le-am descris.

Conformarea conștientă este alegerea potrivită când:

- Examinați solicitarea și constatați că nu are impact negativ. Poate că a fost rostită pe un ton plângăreț sau cu o ușoară bosumflare, dar nici unul dintre comportamentele ce o însoțesc nu sunt un obicei, iar voi și cealaltă persoană nu sunteți blocați într-un

tipar de șantaj. Cealaltă persoană vrea să faceți ceva ce vi se pare plictisitor sau neinteresant, dar nu dăunează nimănui. Puteți privi răspunsul pozitiv ca făcând parte dintre concesiile reciproce firești dintr-o relație sănătoasă, ca pe o expresie a generozității care vă va fi probabil returnată.

- Cercetați ceea ce vi se cere și constatați că nu va avea un impact negativ atâta timp cât implică un schimb echitabil cu șantajistul. Vă veți conforma de această dată, dar șantajistul acceptă să vă lase să luați o decizie echivalentă data viitoare. De exemplu, eu aleg locul unde vom petrece vacanța anul acesta, tu îl alegi anul viitor. Nu vă propun să urmăriți scorul sau să reduceți relația cu un prieten, un coleg sau cu ființa iubită la „Eu am cedat de două ori, iar tu ai făcut ce am vrut eu doar o dată, așa că-mi ești dator”. Dar, dacă recapitulați ultimele raporturi cu o altă persoană și vă dați seama că voi faceți cele mai multe concesi, vă aflați la începutul unui dezechilibru de putere. Este important să vă ocupați de el înainte de a se încetățeni.
- Cercetați solicitarea și constatați că puteți accepta cu inima deschisă și fără să faceți ceva rău pentru voi sau pentru alții, dar numai unor părți din ea. Când așa stau lucrurile, conformarea conștientă implică stabilirea unei înțelegeri — spuneți da numai pentru ceea ce puteți. În schimb, îi cereți șantajistului să renunțe la elementele pe care le găsiți deranjante.
- Cercetați solicitarea și decideți să spuneți da pentru o perioadă de timp — și numiți această conformare strategie. Știți de ce ați spus „da” și gândiți un

plan de a schimba anumite părți ale situației, pe care le găsiți inacceptabile.

Primele două categorii sunt destul de autoexplicative: cercetați situația și decideți că a spune OK este o acceptare cu care puteți trăi. Nu există resentimente sau sentimente înăbușite, nu există planuri ascunse, un dezechilibru de putere sau o confruntare. Dacă ajungeți la un compromis — facem ca tine de data aceasta, ca mine data viitoare —, aveți încredere că persoana cealaltă îl va onora.

Ultimele două categorii sunt mai complexe, să le cercetăm deci mai în detaliu.

DA, CU CONDIȚII

Când Leigh a analizat ce ar face mai puțin apăsătoare o cină cu Ellen, a constatat că ea nu-și oferise nici o opțiune în afară de a lua cina și de a petrece restul serii împreună cu mama ei.

Am întrebat-o pe Leigh dacă s-ar fi sfârșit lumea în cazul când i-ar fi spus mamei că urmau să ia masa împreună, dar că voia să se întoarcă acasă devreme.

„Chiar pot să fac acest lucru?” m-a întrebat ea.

„Bineînțeles”, i-am răspuns. „Ceea ce trebuie să-i spui este că ai avut o săptămână dificilă și că poți ieși să luați masa în oraș, dar că după aceea nu te poți duce la ea. Apoi — și acesta este un lucru foarte important —, trebuie să spui: «Mamă, doresc foarte mult să nu mă mai compari cu Caroline de fiecare dată când îți spun „nu”, indiferent pentru ce. Acest lucru mă doare și îmi provoacă resentimente și nu mă mobilizează înspre tine. Și te avertizez acum că voi opune rezistență ori de câte ori vei face acest lucru. De acord?»”

Deși această soluție fusese destul de evidentă, Leigh nu fusese în stare să o vadă. Este tipic: în interacțiunea noastră cu șantajistii, înconjurată de „ceața” sentimentelor de teamă, obligație și vinovăție, evidența ne scapă. Iată de ce este atât de important să ne oprim și să observăm. Aceste lucruri ne permit să cercetăm vastul teritoriu existent în afara nemijlocitului „da”, pe care v-ați obișnuit să i-l spuneți șantajistului. Clarificându-vă decizia *înainte* de a-i răspunde șantajistului, puteți găsi compromisuri care frecvent vă satisfac pe amândoi.

Când miza este mai mare

Privind atent ceea ce ni se cere, am putea constata că a spune „da” este într-adevăr un lucru important. Chiar dacă nu ar fi vorba despre o criză majoră, acceptarea ar încălca standardele noastre, credința noastră de bine și respectul de sine. Chiar înainte de a ne da seama, nivelul nostru de disconfort crește și ne simțim prost. Există ceva în solicitare care merge împotriva firii noastre. Iar la un anumit nivel știm că nu putem accepta.

Ca mulți dintre noi, Zoe era capabilă să-și judece rațional obiecțiile și reticența. Dar, când a stat să analizeze ceea ce îi cerea Tess, și-a dat seama că argumentele pe care le folosea ea nu stăteau în picioare.

Ea zice că este în stare, dar eu știu că vrea o responsabilitate mai mare decât poate să ducă. Ca prietenă și ca șefă, vreau să-i dau o șansă. Iată ce mă divizează. Nu vreau să o dezamăgesc sau să fiu nepăsătoare, dar mă îngrijorează să o pun să se ocupe de un cont prea mare, pentru că acesta este foarte im-

portant pentru companie. M-am gândit că sunt o perfecționistă, dar adevărul este că începătorii nu au ce căuta aici. Cred că aceasta este problema — întrebarea dacă acest lucru va face rău cuiva. Îmi va face mult rău mie, dacă nu vom fi în stare să lucrăm bine pentru acest client și ar putea arunca o lumină proastă asupra multor oameni.

Când evaluați solicitarea unui șantajist, chiar și o întrebare simplă, precum „Spunând «da» îmi fac rău mie, sau altcuiva?” vă poate ajuta să priviți dincolo de interpretarea mioapă pe care o dă șantajistul situației respective. Când a făcut acest lucru, Zoe a știut că nu-i putea spune „da” lui Tess, fără să-și compromită integritatea profesională și personală. Trebuia să ia atitudine.

Ceea ce banii nu pot cumpăra

Jan era puternic tentată de ceea ce părea a fi chilipirul grozav oferit de sora ei. Îi putea da o mie de dolari lui Carol, în schimb urma să fie parte din familia pe care și-o dorea atât de mult.

Știi, dacă ar exista cea mai mică șansă ca acest împrumut să ne apropie, cred că ar merita. Știu că ar fi o șansă mică, având în vedere experiențele mele anterioare cu Carol, dar poate că ea s-a schimbat — poate va fi în regulă de această dată. Și i-aș ajuta pe copii. Cel mult, aș putea pierde o mie de dolari — nu este cine știe ce.

Pentru Jan, o mie de dolari erau bani mulți, dar nu dădea faliment dacă i-ar fi dat cu împrumut, chiar dacă nu i-ar mai fi văzut înapoi niciodată. Ceea ce nu își putea

ea permite să piardă era integritatea. „Trebuie să mă hotărâsc imediat, așa că nu-mi vorbi mie de integritate”, s-a plâns ea. „Carol îmi spune că vor rămâne pe stradă. Nu vreau să te ofensez, dar toată vorbăria aceasta despre sentimentalitate este total irelevantă”.

„Sunt convinsă că așa ți se pare, pentru că te afli sub o presiune de acest fel”, i-am spus, „dar fă-mi pe plac, parcurge această listă și vezi dacă o mai consideri irelevantă”.

Pentru a o ajuta pe Jan să înțeleagă ce legătură avea acest concept nebulos al integrității cu decizia ei de a o ajuta pe Carol, i-am cerut să răspundă următoarelor întrebări. Mulți oameni le găsesc utile când îi sâcâie ceva legat de o solicitare, dar nu-și dau seama exact ce, sau când vor să estimeze costul real al unei decizii.

Dacă răspund „da” unei solicitări:

- Iau atitudine susținându-mi o convingere?
- Las teama să-mi conducă viața?
- Am de-a face cu oameni care m-au rănit?
- Definesc eu cine sunt, în loc să fiu definit de alții?
- Îmi respect promisiunile pe care mi le-am făcut mie însumi?
- Îmi protejez sănătatea fizică și sentimentală?
- Trădez pe cineva?
- Spun adevărul?

S-ar putea să remarcăți că aceste întrebări se bazează pe componente ale integrității. Ele constituie o cale eficientă de a constata cum și unde nu suntem ceea ce suntem. Jan a constatat că multe sunt întrebări serioase.

Am de-a face cu cineva care m-a rănit?... Parcă mi-ai turnat apă rece în cap. Pentru că pe Carol o percep ca pe o persoană care mi-a făcut mult rău în trecut. A făcut rău multor oameni, dar nimeni nu-i spune nimic. Apoi, am ajuns la întrebarea referitoare la respectarea promisiunilor pe care mi le-am făcut mie însămi. Adevărul este că, după ultima noastră mare ceartă legată de bani, am jurat că n-am s-o mai las să mă manipuleze. Pur și simplu, nu poți avea încredere în ea în privința banilor. Dar întrebarea cea mai grea a fost aceea referitoare la a spune adevărul. Carol nu s-a schimbat, și nici familia noastră. Pur și simplu, este lipsit de realism să spun că pot să fac un semn cu bagheta magică, să-i scriu lui Carol un cec consistent și vom fi cu toții fericiți, și veseli, și la caldură. Trădez pe cineva făcând acest lucru? Da. Pe mine însămi.

Jan a rămas tăcută o clipă. Apoi, a întrebat:

Cum a fost atât de ușor să las totul deoparte și să cred că nici nu s-a întâmplat? Acest lucru este mai deprimant decât faptul că am fost gata să arunc o mie de dolari pe apa sâmbetei.

Când cineva vă cere să-i împrumutați bani, întrebarea pare a fi, de obicei, dacă vă permiteți să dați cu împrumut și dacă cealaltă persoană este demnă de încredere sau nu. Dar între intimi, banii nu sunt niciodată doar bani. Ei sunt un simbol puternic al dragostei, încrederii, competenței, cine câștigă și cine pierde. Prietenii și rudele care se află pe niveluri diferite de realizări și succes financiar nutresc adesea invidii și resentimente furibunde unii față de alții, care le influențează relația. Este frecvent, de asemenea, în special între membrii unei familii, să se cantoneze fiecare în roluri rigid definite,

legate de bani: salvatorul, eroul familiei, copilul iresponsabil și nesăbuit.

Jan a înțeles că așa s-a întâmplat în familia ei. Acum, putea să ia o decizie bazată pe o cunoaștere și o înțelegere noi. S-a hotărât să o refuze pe Carol, deoarece și-a dat seama că, dacă ceda șantajului sentimental exercitat de Carol, însemna să folosească banii pentru a încerca să cumpere ceva ce nu exista. Mai mult, i-ar fi dat surorii ei posibilitatea de a continua să fie nesăbuită în privința banilor, ceea ce familia ei făcea de multă vreme. (I-am amintit că acest tip de șantaj nu este de obicei un incident izolat. O solicitare de bani duce cel mai adesea la încă una.) Și, ceea ce era încă și mai important, ea ar fi fost în situația de a nega adevăruri învățate dureros și de a încălca promisiuni făcute sie însăși, compromițându-și respectul pentru propria persoană. Costul pentru integritatea sa ar fi fost mult mai mare decât o mie de dolari.

Intimitatea cu integritatea

Arena sexualității este un loc în care oamenii se împotmolesc adesea, dacă întâlnesc expectații diferite de ale lor sau presiuni. Nu există alt loc, decât acesta, în care, să ne simțim mai vulnerabili sau mai dezgoliți sentimental și în care să dorim mai mult să fim acceptați — sau să acceptăm. Dacă nu-i comunicăm celeilalte persoane ce ne face plăcere și ce nu, ce ne provoacă și ce ne stânjenește, nu putem ajunge la o intimitate autentică. În același timp, nu dorim să ofensăm sau să fim rigizi ori să respingem jocul și experimentul. Este știut că oameni diferiți au niveluri deosebite de confort și dorință, pe

care noi vrem să le respectăm. Cunoaștem totodată puterea sexului de a atrage o persoană dorită și știm cât de ușor poate fi manipulată altă persoană prin retragerea acestui lucru. Dacă nu suntem atenți, sfârșim prin a lua decizii în privința sexului pe baza unor motivații greșite: ca să dovedim că suntem dezirabili. Ca să arătăm cât suntem de liberi, eliberați sau spontani. Ca să ne afirmăm cerințele asupra altei persoane. Ca să pedepsim. Ca să scăpăm de „ceața” sentimentelor de teamă, obligație și vinovăție.

Cum luăm decizii în această zonă atât de sensibilă — și de tenebroasă? În cele din urmă, reguli sigure și stricte nu există, ci numai acelea pe care le agreeți împreună cu partenerul. Trebuie să spuneți clar ce nevoi aveți și ce vreți și să fiți foarte atenți la ceea ce vi se cere. Apoi, la fel ca în orice alt domeniu al vieții, trebuie să evaluați impactul solicitărilor sau revendicărilor supărătoare asupra integrității voastre și să decideți ce vreți să faceți. Ați putea crede că problemele de natură sexuală sunt prea delicate sau prea nuanțate pentru a fi analizate cu temeinicia noastră de până acum, dar, după cum veți vedea, ele vor supraviețui examinării — și voi la fel.

Ce legătură are cu iubirea?

Sexul este o relație în care oferi și primești și este foarte bine să oferim, pentru a face plăcere celeilalte persoane. De exemplu, un bărbat se trezește dimineața să vrea să facă amor, iar soția este somnoroasă și nu prea dispusă, dar vrea să-i facă pe plac. Nu este nimic de pierdut, iar integritatea ei nu este pusă în pericol, dacă această situație nu face parte dintr-un tipar format, în care

bărbatul se impune, iar femeia se conformează, fără emoție și fără plăcere. Într-o relație sănătoasă între doi oameni compatibili din punct de vedere sexual, a ceda din când în când nu dăunează integrității, dacă nu devine o obligație sau o corvoadă. În mod asemănător, să spunem că o femeie îi cere iubitului ei să accepte o fantezie — „Pune-ți cizmele de cowboy“. Poate că partenerul nu are aceeași imaginație, dar într-o relație sănătoasă cerem plăcere și o oferim.

Totuși, trebuie să ne simțim liberi să ne protejăm atunci când ceea ce ni se cere depășește limita și ni se pare dăunător pentru propria persoană. Helen a povestit cât de inconfortabil s-a simțit să facă sex cu Jim într-o seară, numai pentru că trebuia să-i recâștige afecțiunea — deși era epuizată de oboseală și foarte tensionată. „Eram într-adevăr la limita de jos“, a spus ea. „Nu mă simțeam deloc în stare de așa ceva, dar el m-a făcut să mă simt teribil de vinovată, așa că am cedat. Îmi place să fac sex, dar atunci nu m-am simțit deloc bine. M-am simțit folosită — invizibilă“.

I-am amintit lui Helen că este o mare diferență între a fi amabil, dorind să-i faci pe plac celeilalte persoane chiar dacă tu ai prefera să citești, și a fi supus presiunii de a face sex când nu te simți bine sau dacă ești foarte obosit. Ea a prins repede diferența. „Îl iubesc pe Jim, dar am luat o hotărâre“, a spus ea. „Nu voi mai permite să se întâmple așa ceva“. Helen a cerut ajutor ca să-și poată menține decizia, iar în capitolul următor vă voi prezenta câteva răspunsuri pe care le-ar putea da, dacă s-ar mai confrunta cu această situație.

A forța pe cineva să facă sex într-un moment când el/ea nu dorește acest lucru sau nu se simte bine este lip-

sit de afecțiune, iar persoana care se simte tentată să cedeze în atare situație trebuie să se întrebe: este vorba despre iubire aici sau este vorba despre putere, control, victorie și dominație? Dacă este vorba despre iubire, cealaltă persoană ar trebui să aibă puțină compasiune pentru ceea ce simțiți. Iar dacă nu, este esențial să vă protejați respectul de sine și integritatea.

Decizii majore în viață: abordați-le cu precauție

Când miza pusă în joc prin solicitarea unui șantajist este mare, vă îndemn să vă acordați tot timpul de care aveți nevoie pentru a lua o decizie, cercetând cu atenție fiecare opțiune, pentru a vedea cum vă va afecta ea viața și integritatea. Vorbesc acum despre decizii majore în viață, precum:

- Stabilirea viitorului unui mariaj sau al unei relații de dragoste.
- Întreruperea unei relații strânse, cu un părinte, o rudă sau un prieten.
- Decizia de a rămâne într-un loc de muncă nefericit sau de a-l părăsi.
- Cheltuirea sau investirea unei sume mari de bani.

Compromisul care păstrează relația, dar îndepărtează elementele pe care le considerați inacceptabile poate fi foarte adecvat, dacă și șantajistul vrea să participe la el. Doar scopul pe care îl urmăriți nu este să înlocuiți deviza unei persoane, „Ori faci ca mine, ori pleci”, cu propria

voastră deviză. Dacă este posibil, doriți să încercați să reconstruiți reciprocitatea pe care a eliminat-o șantajul sentimental.

Îngăduiți-vă timp pentru a examina solicitările șantajistului și plaja de răspunsuri pe care le aveți la dispoziție — cu următoarele excepții:

- Cealaltă persoană recurge la abuzuri fizice sau amenință să facă acest lucru.
- Cealaltă persoană este dependentă de alcool, droguri, jocuri de noroc sau împrumuturi bănești și refuză să recunoască problema sau să se trateze.
- Cealaltă persoană este implicată în activități ilegale.

În aceste situații, nu vă puteți permite luxul trecerii timpului și va trebui să luați o decizie și să acționați rapid.

Menținerea tiparului: decizia de a nu lua o decizie

Sarah, reportera specializată în domeniul juridic, pe care am cunoscut-o în introducere, voise să se mărite cu prietenul ei Frank, dar faptul că el o supunea permanent unor teste a făcut-o să ezite. Când am pus-o să parcurgă procesul decizional, ea a înțeles că, înainte de a se simți în largul ei căsătorindu-se cu el, trebuiau să se petreacă anumite schimbări.

I-am dat lui Sarah tema de a face o listă cu ceea ce simțea nevoia de a primi de la Frank și cu ce tipuri de comportament accepta sau nu accepta de la el. „Pot să fac două liste, una cu «Hei, prostule, cine te crezi?», și

cealaltă, lista reală?” a întrebat Sarah. „Cred că trebuie să mă mai răcoresc puțin”.

Dacă ați acumulat sentimente înăbușite și v-ați eliberat de mânie vorbind, probabil că veți dori să faceți același lucru — sau să găsiți alte modalități de a vă exprima frustrările — înainte de a vă concentra asupra listei. Să vă gândiți la ceea ce vreți și la nevoile pe care le aveți pare, desigur, un proces calm, rațional, dar în realitate, multe persoane țintite de șantajul sentimental și-au reținut nemulțumirea atât de mult timp, încât sunt gata să explodeze.

O modalitate eficientă de eliberare de emoțiile volatile este să așezați un scaun gol în fața voastră și să vă imaginați că cealaltă persoană stă pe el. (O fotografie a persoanei respective vă va ajuta să faceți acest lucru.) Spuneți cu glas tare ce gândiți și ce simțiți de multă vreme. Exprimarea în cuvinte a mâniei în afara prezenței șantajistului va elibera energia captivă și va stabili legătura cu o viziune mai clară. A țipa la șantajist eliberându-vă în prezența lui nu va rezolva nimic, dar ar putea, în schimb, să exacerbeze sentimentele neplăcute dintre voi.

Sarah a început:

Nu știu ce s-a întâmplat cu noi, Frank. M-ai tratat foarte bine la început. Am crezut că însemnam mult pentru tine. Dar dragostea nu este un test. Sunt prietena ta, sunt iubita ta, poate voi fi și soția ta și sunt indignată că de dragostea ta atârni atât de multe lucruri. Cum adică? Nu ne putem căsători pentru că refuz să stau cu copiii surorii tale? Cum îndrăznești să fii atât de meschin? Cum îndrăznești să mă evaluezi pornind de la acest lucru? Nu poți cumpăra dragostea, Frank, și refuz să fiu forțată să încerc să o cumpăr eu pe a ta. Drept cine mă iei? Cum poți fi atât de ticălos? Încetează! Pur și simplu, încetează!

Când a terminat, Sarah abia reușea să mai respire. A zâmbit, s-a întors spre mine și mi-a spus: „În regulă, acum pot să fac lista”.

I-am spus lui Sarah că a stabili ceea ce dorim într-o relație nu înseamnă că încercăm să dominăm situația. Spunem doar că „aceste lucruri ar face relația mai satisfăcătoare pentru mine”.

Sarah a întocmit următoarea listă pentru ea și Frank:

1. Nu mai faci teste ca să-ți dovedesc sentimentele pentru tine. Ori vrei să te căsătorești cu mine, ori nu. Te iubesc și vreau să ne căsătorim, dar nu voi mai face tumbe ca să-ți dovedesc acest lucru. Dacă ești atât de nesigur cu mine, hai să stăm de vorbă și să lămurim.
2. Te iubesc și vreau să-mi extind activitatea. Una nu o exclude pe cealaltă și cele două pot să coexiste. Dacă, în mintea ta, nu pot, înseamnă că ceva este fundamental greșit între noi și am face mai bine să aflăm ce anume, acum, și nu mai târziu.
3. Simt nevoia să încetezi de a mai considera faptul că nu cedez voinței tale în orice situație o dovadă că nu-ți sunt devotată. Una nu are nimic de-a face cu cealaltă.
4. Dacă vrei ceva de la mine, cere și voi face tot ce pot să-ți fiu pe plac, dacă ceea ce vrei este în regulă pentru mine. Dar trebuie să pot spune „nu” în unele situații, fără să mă faci să mă simt un criminal în serie.

„Mă simt foarte bine că am făcut acest lucru“, a spus Sarah, dar acum sunt îngrijorată. Dacă el va râde de mine? Dacă va spune pur și simplu „nu“, nu pot să fac așa ceva?”

„Nu vei ști, până nu vei încerca“, i-am spus eu. „Poți exersa singură că îi spui, până când te vei simți în largul tău, apoi o vei face și vei vedea cum reacționează. Nu uita că ești în etapa în care aduni informații. Ai de luat două decizii aici. Prima este de a-i spune lui Frank care sunt nevoile tale. Iar cea de-a doua este să amâni luarea unei decizii privind relația voastră, până vei vedea cum răspunde Frank“.

Dezamorsarea unei crize legate de căsătorie

Liz își înăbușise ani de zile mânia și a avut o reacție disproporționată când Michael s-a supărat din cauza dorinței ei de a-și relua serviciul. Amândoi au recurs la amenințări — Liz de a abandona căsnicia și Michael de a-i lua gemenii și de a o lăsa fără nici un ban. Cercetând ceea ce dorea Michael — „Să rămân acasă cu copiii“ —, ea și-a dat seama că nu putea face acest lucru fără să renunțe la un lucru esențial pentru percepția de sine.

I-am sugerat lui Liz să-i scrie o scrisoare lui Michael, în care să-i spună ce simțea și să-i mai descrie o dată nevoile ei. Dacă se simțea datoră să-și ceară scuze, putea să o facă și am îndemnat-o să urmeze calea lipsită de atacuri, pe care a folosit-o și Sarah când a povestit ce aștepta de la Frank.

Redactarea unei scrisori adresate șantajistului, mai ales atunci când situația dintre voi s-a deteriorat serios, este o cale sigură de exprimare. Este o modalitate de a vă feri de o stare de neliniște, care elimină riscul de a uita ce

aveați de spus și vă ajută să vă concentrați asupra aspectului esențial. Priviți-o ca pe o cale de a atinge liniștea, deși sunteți supus presiunii.

Dragă Michael,

Am decis din mai multe motive să-mi aștern pe hârtie gândurile și sentimentele, în loc de a le exprima direct. Cel mai important este acela că am ajuns să mă tem foarte mult de mânia cu care izbucnești ori de câte ori încerc să discut cu tine o situație. Pentru că ai început să mă ameninți cu consecințe teribile dacă mă hotărâsc să divorțez, mă tem și mai mult. În asemenea momente, gândurile mi se învâlmășesc, nu mai pot să judec limpede și știu că nu mă exprim adecvat. În primul rând, pentru că mă întrerupi într-una dacă încerc să-ți spun ceva ce tu nu vrei să auzi. Punând pe hârtie ceea ce vreau să-ți spun, am posibilitatea să-mi organizez gândurile și să le exprim clar.

Sper că vei citi această scrisoare până la capăt și că vom putea apoi să stăm, cu calm, să discutăm rațional, fără atmosfera aceea în care unul pierde și celălalt câștigă.

Michael, nu vreau să te părăsesc, dacă mai avem șansa de a ne reconstrui relația și de a trece la un nivel mai sănătos, mai afectuos și egal. Încă te mai iubesc, în pofida faptului că mi-ai făcut mult rău în ultimii ani și știu că mă iubești și tu. Poți fi cel mai grozav bărbat din lume (și cel mai sexy, totodată), dar, dacă voi rămâne, am nevoie să-ți asumi 50 la sută din responsabilitate pentru ceea ce nu a fost bine și 50 la sută din efortul de a reveni pe drumul cel bun.

Promit să fac și eu același lucru. De fapt, voi începe chiar din acest moment. Știu că am reacționat exagerat

când te-ai împotrivit reîntoarcerii mele la serviciu și știu că te-ai supărat și m-ai amenințat, în special pentru că eu am vorbit despre divorț și avocat. Amândoi am pus paie pe foc și nici unul nu am spus ceea ce simțeam cu adevărat. Eram hotărâtă să-ți arăt că nu-mi controlezi tu viața și îmi asum întreaga responsabilitate pentru reacția mea nepotrivită. Te rog să mă ierți.

Înainte de a merge la consultațiile cu Susan, nu știam cum să calific ceea ce se întâmpla între noi, dar acum știu. Se numește „șantaj sentimental” și s-a declanșat cu mult timp în urmă. Știam că „micile tale pedepse”, precum încuiatul ușii de la garaj, erau insultătoare și copilărești, dar mi s-au părut minore prin comparație cu ceea ce trăiam frumos împreună. Acum, îmi dau seama că o parte a vinovăției mele de 50 la sută constă în faptul că nu ți-am spus cât de înjositor era comportamentul tău sau că nu te-am informat că era inacceptabil. Acum, când șantajul a escaladat, ajungând la adevărate amenințări prin care încerci să mă ții la respect, trebuie să intervină niște schimbări majore, altfel eu nu pot să continuu această căsătorie.

Muncesc mult să-mi reconstruiesc respectul de sine prin psihoterapie și învăț multe despre acea parte din mine care m-a făcut să accept șantajul sentimental de atâta vreme. Dar nu pot face totul singură. Știu cât de mult îți plac lucrurile concrete și eficiența în rezolvarea problemelor, așa că permite-mi să-ți spun ce trebuie să se întâmple, din punctul meu de vedere, pentru a avea șansa să salvăm ceea ce a fost odată o relație bună.

1. Presiunile și amenințările trebuie să înceteze imediat. Acest lucru nu este negociabil. Știu că nu poți lua toți banii și copiii, așa că nu te mai osteni! Dacă

ești supărat pe mine sau speriat că te voi părăsi, îmi poți spune, dar nu-ți permit să mă tratezi ca pe un copil neascultător și, la nevoie, voi ieși din cameră sau voi pleca din casă, dacă repeți acest lucru. (Michael, nu știu dacă vei putea face acest pas de unul singur și aș fi încântată dacă ai apela la un profesionist care să te ajute să înțelegi de ce acționezi în acest fel și să te învețe cum să-ți gestionezi mânia.)

2. Vreau să ne rezervăm câteva minute pentru noi doi în fiecare seară, după ce se culcă copiii, în care să stăm de vorbă cu deferență și bunăvoință. Amândoi avem suferințe, iar eu cu siguranță nu aștept să se schimbe lucrurile peste noapte, dar trebuie să le discutăm și să ajungem la un compromis ori să găsim soluții.
3. Știu că tu ești mult mai obsedat de ordine decât mine și că eu împrăști lucrurile peste tot. Voi încerca să fac singură ordine, dar și tu trebuie să fii mai îngăduitor și să nu mai fii atât de sever cu mine și cu copiii. Poate că, în loc să mă pedepsești, ai putea să mă ajuți.
4. Fără țipete. Strigătul este o insultă pentru suflet și, în plus, îmi amintește de tata, ceea ce mă sperie îngrozitor.

Sper din tot sufletul că vei accepta aceste condiții. Sunt mai mult decât dispusă să ne străduim împreună. Susan a sugerat o perioadă de probă de șaiszeci de zile, ceea ce mi se pare bine. După aceea, vom putea reeva-

lua situația, ca să vedem cum ne simțim amândoi. În acest moment, sunt foarte speriată, dar și plină de speranțe. Cred că avem șansa reală de a folosi această criză ca pe o trambulină spre o căsnicie mai reușită.

— LIZ

Michael obișnuia să pedepsească și să recurgă la un abuz sentimental și nu aveam cum să prevedem reacția lui la declarațiile limpezi ale lui Liz, despre nevoile și speranțele ei, dar scrisoarea era un pas pozitiv pentru Liz, orice rezultat ar fi produs ea.

A face față situației la serviciu

Când șantajul sentimental se manifestă la serviciu, mai ales implicând un superior, problema poate părea insurmontabilă. Poveștile despre „șeful venit din Iad” sunt nenumărate și cu atât mai rele, cu cât implică un mare dezechilibru de putere. Subconștient, apreciem că traiul nostru se află în mâinile șantajistului și cedăm din puterea noastră ca să ne păstrăm salariul. La fel ca în dragoste, lăsăm să treacă nesancționate momentele de șantaj la locul de muncă, le permitem să se amplifice, până când nu ne mai rămâne decât să plecăm.

EXTINDEREA OPTIUNILOR

Kim, editorul revistei, se simțea asediată.

Mi-a ajuns. Mi-am petrecut viața la birou, cu mâinile legate chirurgical de calculator și de telefon. Sunt atât de obosită, încât nu mai pot judeca corect, iar Ken nu mai conținește făcând comparații negative. Simt că îmi impune niște

standarde de neatins. Nu sunt obsedată de muncă, precum unii dintre colegii mei, iar dacă nu funcționez cu viteză maximă, mă trezesc retrogradată din lista lui bună, pe lista marginală — în pericol, dacă această companie trăsnită decide să-și reducă din nou personalul.

Nu-mi rămâne decât să-mi caut de lucru în altă parte. Mă simt epuizată fizic și sentimental și tot ce mai pot să fac, după ce am ajuns acasă, este să încerc să nu izbucnesc în lacrimi sau să nu țin la cineva care nu merită acest lucru. Nu pot să renunț, pentru că avem nevoie de bani. Nu am crezut niciodată că ladul există; acum cred.

Era limpede că pentru Kim trebuia să se schimbe ceva. Solicitățile serviciului îi puneau în pericol sănătatea fizică și mintală, cu toate acestea ea luase o decizie — „Nu pot să fac nimic” — care îi redusese opțiunile la zero. Pentru a se debloca, trebuia să se hotărască să-și definească necesitățile și dorințele și apoi să se străduiască, fie și cu pași mici, treptat, să schimbe situația.

Am început prin a cerceta solicitarea lui Ken.

„Nu știu cum putem face acest lucru”, a spus ea. Nu este o singură solicitare. Este o serie nesfârșită de solicitări. El crede că eu pot munci continuu, iar eu nu pot”.

„Deci cum ai defini exact solicitarea lui?” am întrebat-o eu.

„Ar fi cam așa — Fă tot ce-ți spun eu, altfel...”

„Altfel ce?”

„Altfel scap de tine sau cel puțin voi spune că nu ești la fel de bună ca Miranda, cea mai mare editoare care a trăit vreodată. Iar când nu voi mai avea un rol esențial, se va putea lipsi de mine. Primești concedierea în plic”.

„Am vorbit despre comparațiile cu Miranda, dar ce te face să crezi că, dacă nu execuți tot ce te forțează Ken să execuți, locul tău de muncă este în pericol?” am întrebat-o. „A spus el ceva atât de precis?”

„Nu cu atât de multe cuvinte”, a răspuns ea, „dar plutește în aer. Toată lumea știe că acolo nu trebuie să cazi în dizgrație”.

„Ai vorbit cu el despre durerile pe care le resimți în brațe și în spate, de la toată munca pe care o faci?” am întrebat-o.

„Glumești?” mi-a spus. „Acolo suntem cu toții doar zimții unei roți”.

I-am arătat lui Kim că răspunsurile imaginare ale șefului ei le baza pe presupozii neverificate. Apoi, am întrebat-o ce i se părea ei rezonabil să pretindă Ken de la ea.

După ce stabilea clar ce era rezonabil, își putea îndrepta atenția spre ceea ce era nerezonabil și putea cerceta cât costau, pentru ea și pentru ceilalți, elementele nerezonabile.

„Pentru cei din domeniul meu de activitate, orele suplimentare fac parte din specific — este o muncă de cincizeci de ore pe săptămână, plus lectura din weekend”, a spus Kim. „Știi acest lucru și îl accept — numai că a fost mult mai mult decât atât. Lucrez șaiszeci sau șaiszeci și cinci de ore, plus faptul că mă duc la redacție la sfârșit de săptămână. Elementul esențial este că urăsc presiunea. Urăsc să fiu comparată cu altcineva. Nu este un factor care să mă motiveze, ci unul care mă face să mă tem și care îmi provoacă resentimente”.

În fine, i-am cerut lui Kim să descrie ce nevoi avea și ce voia. „Am nevoie să facă alții o parte din ceea ce fac

eu și vreau de la Ken să le pretindă și lor, nu numai mie”, a spus ea. „El se bazează prea mult pe mine. Mă simt atât de presată de comparațiile lui negative, încât simt nevoia ca ele să înceteze și mai vreau să-mi ceară simplu ce dorește, nu să-mi răsucească mâna la spate, așa cum face”.

În acest punct i-am spus lui Kim: „Vorbești mult despre Ken. Care este rolul *tău* în toate acestea?”

Kim a început să se gândească la ce avea de făcut. „Mă supără faptul că am lăsat lucrurile să se deterioreze într-atât. Știu că trebuie să învăț să spun «nu», când sunt obosită sau când mă doare ceva sau când vreau să-mi trăiesc propria viață. De asemenea, m-ar ajuta dacă nu aș mai presupune mereu tot ce este rău”.

Reflectând la realitatea situației ei, Kim a constatat că mare parte din presiunea pe care o resimțea venea din interior mai mult decât din afară. Urma să fie demisă de Ken, dacă îi spunea că trebuia să reducă ritmul pentru a-și proteja sănătatea? După toate probabilitățile, lui nici nu i-ar fi dat prin minte așa ceva. Dar ea nu vorbise niciodată despre prețul pe care îl plătea cu sănătatea — nu fusese în stare să-i spună lui Ken decât „da”. Numai că acum nu-și mai putea permite acest lucru. Dacă ar fi continuat să-și depășească limitele, consecințele ar fi fost mult prea periculoase. Kim a decis că ceea ce considerase a fi unica ei șansă — menținerea *status quo*-ului — nu constituia deloc o opțiune.

Kim era terifiată de perspectiva de a-l aborda pe Ken, dar am exersat ce îi va spune, până ce s-a simțit în largul ei. În capitolul următor, vă voi arăta cum i-a prezentat ea lui Ken decizia pe care o luase, astfel încât să poată colabora mai bine unul cu altul.

SPUNEȚI-I STRATEGIE

Dacă știți din experiență că probabil veți suferi consecințe inacceptabile încercând să-i opuneți rezistență șefului vostru, atunci, atâta timp cât nu vă expuneți sănătatea fizică sau mintală unor riscuri, puteți opta să continuați o vreme în același fel.

Cum găsiți o cale de a colabora cu un șef care folosește șantajul sentimental și care poate fi irațional, care se înfurie din orice și vă tratează cu dispreț? Cei mai mulți dintre noi nu reușim și nu ne vom schimba personalitatea ca să ne acomodăm, deși aceasta pare a fi ceea ce ni se cere. Știm că trebuie să punem capăt unei situații intoxicante, dar realitatea este că, fără bani în bancă sau fără altă ofertă de serviciu, cei mai mulți nu dispunem de luxul unei ieșiri triumfale imediate.

Soluția este să dați comportamentului vostru o denumire nouă, *strategie*, în loc de *conformare* sau *capitulare*. Astfel, veți diminua spectaculos sentimentul victimizării și al neputinței. *Strategia* înseamnă că ați făcut o alegere în cadrul unui plan în beneficiul vostru și exact așa trebuie să fie. Este o greșeală să lăsați impresia că vă conformați, când, de fapt, căutați o ieșire? Nu — este auto-conservare.

Îndrumări pentru un comportament strategic de rezistență:

1. Nu tolerați nimic din ce este dăunător sănătății.

Acesta este un domeniu în care trebuie neapărat să vă protejați. Nu puteți alege să tolerați abuzul sau periclitatea bunăstării voastre fizice ori sentimentale.

2. Decideți să definiți munca într-un mod diferit.

În loc să vă gândiți că locul vostru de muncă este „o gală”, concentrați-vă asupra lui ca mijloc de a vă atinge scopul propus. Spuneți-vă, de exemplu: „Aleg să rămân în această situație până ce voi realiza baza financiară de care am nevoie pentru a face o schimbare”. Dacă sunteți într-un post de începător, canalizați-vă energia pentru a învăța tot ce se poate și profitați de ocaziile de instruire sau de șansa de a învăța de la colegi mai experimentați. Canalizați energia antipatiei voastre față de situația respectivă asupra unui plan de a ieși din ea.

3. Faceți un program cu termene și un plan de acțiuni.

Nu vă propun să vă împăcați cu un serviciu dificil pe termen nelimitat. Ce acțiuni veți întreprinde pentru a vă schimba situația? Veți căuta o slujbă nouă? Veți face cursuri? Veți urmări o promovare? Veți schimba tura? Veți economisi bani? Cât de mult și cât de des? Fiți cât mai specifici posibil în legătură cu nevoile voastre și luați-vă angajamentul să îndepliniți acest plan.

4. Decideți să întreprindeți acțiuni mici pentru îmbunătățirea propriei situații.

Nu are rost să forțați o confruntare dramatică cu un șef irațional și tiranic, mai ales dacă sunteți convinși că este în joc locul vostru de muncă. Dar puteți întreprinde pași mici pentru a încerca apa și a vă clarifica poziția. Kim, de exemplu, a reușit să scurtcircuiteze tiparul comportamental prin care îi răspundea „da” lui Ken, informându-l că își făcuse niște planuri importante și că nu va fi disponibilă la un anumit moment. Exista posibilitatea să afle cu surprindere că el dorea să lucreze cu ea, și nu împotriva ei. Unii dintre cei mai mari tirani se pot pră-

buși, dacă vă mențineți pe poziție și începeți să vă impuneți. În mod paradoxal, ei vă vor și respecta mai mult.

O dată ce ați decis să obțineți un beneficiu dintr-o situație dificilă, veți observa că nivelul de stres scade. Țineți minte că vă protejați integritatea îngrijindu-vă de voi și că nu răspundeți de frică, ci faceți alegerile incluse într-o strategie clară.

Când știți tot ce trebuie să știți

Uneori, ce este prea mult strică. Am încercat să stabilesc limite și să ne exprimăm nevoile în fața altei persoane și am aflat că toate acestea pur și simplu nu servesc la nimic.

Maria a încercat luni de zile să colaboreze cu Jay pentru a-și reconstrui relația, dar fără nici un rezultat.

Știi că i-am oferit toate șansele, Susan. I-am spus și i-am tot spus, l-am rugat să vină cu mine la consiliere, ceea ce a făcut o singură dată. Și a fost de acord să mergem împreună la preotul nostru — dar cât a stat acolo n-a făcut decât să mintă și să-l amețească peste poate.

O relație este ca un urcior cu lapte. Uneori, reușești să-l pui la loc, în frigider, la timp, dar, dacă stă prea mult pe masă, nimic nu-l mai îndulcește. Am întrebat-o pe Maria dacă era de părere că asta s-a întâmplat între ea și Jay.

Mă tem că da și nu-i pot permite să mă utilizeze în acest fel. Plus copiii, care vor fi prinși la mijloc în această tensiune permanentă. Sunt gata să izbucnesc și, când mă uit la ei, îmi

dau seama că și ei sunt în aceeași stare. Faptul că au o mamă care nu este fericită e un lucru destul de grav, dar ce fel de model este un tată care minte și umblă după fuste?

Nu te voi minți, Susan. Am studiat situația pe toate fețele, încercând să găsesc o cale de a menține familia unită. Mă sfășie faptul că sunt silită să fac acest pas — mă simt de parcă mi-aș tăia singură un braț. Dar am înțeles că, până la urmă, este tot ce pot să fac mai bun și pentru copiii mei. Viața mea va fi mai bună, iar în cele din urmă și a lor. Când mă calmez, îmi dau seama că cel mai dăunător pentru ei ar fi să trăiască lângă un tată ca Jay și lângă o mamă înverșunată, nefericită, care joacă rolul martirului, de dragul lor. Avem cu toții nevoie să eliminăm această otravă din viața noastră. Este singura cale de vindecare pentru fiecare dintre noi.

Am asigurat-o pe Maria că, judecând după tot ceea ce am văzut lucrând cu familiile, fără nici o îndoială alese-se să facă ceea ce era mai bine pentru copiii ei. Adesea, părinții cred că trebuie să rămână împreună „de dragul copiilor”, dar am constatat că este mult mai traumatizant și distructiv pentru copii să fie expuși unor doze zilnice de ostilitate și de disperare între părinții nefericiți, decât să trăiască experiența rupturii definitive, prin divorț.

Maria ajunsese la o înțelepciune care avea să o ajute să-și găsească liniștea. Ceea ce îi rămânea de făcut în continuare era să-și mențină decizia.

Apărați-vă propriul adevăr

Roberta, la rândul ei, a ajuns la concluzia că era necesară o ruptură. Ea nu putea continua să păstreze contactul cu familia.

Simt nevoia ca ei să accepte și să creadă ceea ce le spun — că tata a abuzat de mine când eram copil. Nu are rost să pun condiții pentru relația noastră, pentru că am o istorie de mulți ani cu acești oameni și știu ce vor face. Ei nu vor accepta adevărul copilăriei mele și vor spune că sunt nebună, dacă eu nu voi accepta adevărul versiunii lor. I-ai văzut cu ochii tăi, Susan, și știm amândouă că sunt oameni închiși, uniți în această campanie, iar eu nu pot să le dau ceea ce vor ei, adică să fiu de acord cu realitatea din versiunea lor. Cel puțin nu pot să fac asta și, în același timp, să rămân cu mintea întreagă. Așa că, probabil, se întâmplă ceea ce mi-ai spus mereu — trebuie să aleg între ei și sănătatea mea mintală. Iar eu aleg sănătatea mea mintală.

Roberta a decis să-și informeze familia ce a hotărât, în timpul unei întâlniri în prezența mea, la spital, un mediu foarte sigur. Avea la dispoziție personalul spitalului, un psihoterapeut și sprijinul enorm al întregului mediu, pentru a o ajuta în acest moment dificil. După ce a prezentat familiei ce a decis, s-a simțit mai ușoară, mai liberă și psihic mai sănătoasă, în pofida criticilor lor.

Dacă, la fel ca Roberta, vă confrunțați cu probleme legate de un abuz sau dacă ați avut în trecut depresii sau o fragilitate sentimentală și ați luat hotărârea să vă desprindeți, cel puțin pentru o perioadă de timp, de anumiți oameni din viața voastră, este important să aveți, în schimb un sistem de sprijin. Dacă nu aveți un psihoterapeut, veți dori să recurgeți la ajutorul oamenilor pe care îi știți a fi de partea voastră — soțul/soția, un prieten apropiat sau un frate/o soră. Comunicați-le acestora decizia voastră și spuneți-le că veți avea nevoie de ajutorul lor și de sprijin în acest moment critic.

Puține lucruri sunt mai stresante decât o decizie majoră în viață. Ambivalența, nesiguranța, îndoiala de sine și anxietatea sporită sunt, toate, stări mentale și sentimentale perfect normale în asemenea momente. Dar reamintiți-vă singuri, în permanență, că aveți un rol activ, și nu unul reactiv. Acest lucru va contribui el însuși la diminuarea stresului.

Folosiți în mod repetat afirmația de putere — „Pot să rezist” — și continuați să vă vizualizați ieșind din târâmul turbulent al emoțiilor și devenind observator. Ambele tehnici vă vor aduce calm și stabilitate într-o perioadă dificilă. În plus, dispunem cu toții de o serie de activități minunate, care reduc stresul. Meditația, cursurile de yoga, cursurile de dans, practicarea sporturilor și a hobby-urilor, petrecerea timpului lângă oameni cu care vă distrați — toate cresc nivelul endorfinelor și sporesc plăcerea, diminuând disconfortul. Desigur, există și numeroase resurse profesionale de specialitate eficiente, necostisitoare, de care puteți profita în această perioadă, dacă aveți nevoie de un sprijin suplimentar.

Indiferent ce fel de decizie trebuie să luați, utilizați tehnicile din acest capitol pentru a vă opri în mijlocul presiunii, pentru a vă concentra asupra propriei persoane și pentru a observa ce se întâmplă și ce vi se cere. Când luați decizia pe baza unor criterii care vă aparțin, și nu a criteriilor șantajistului, ați dat o lovitură distrugătoare ciclului de funcționare a șantajului sentimental. Iar acum, să transformăm decizia în acțiune!

Strategia

Toate pregătirile pe care le-ați făcut v-au adus în acest punct, la momentul în care îi comunicați șantajistului decizia voastră. Știu ce emoții se ciocnesc în interiorul vostru — groaza, aprehensiunea și anxietatea care însoțesc adesea o schimbare comportamentală.

Vreau să vă învăț acum câteva strategii puternice, pe care să le folosiți pentru a vă declara poziția și a vi-o susține, oricare ar fi reacția celeilalte persoane. Când veți exercisa și veți folosi cele patru strategii fundamentale pe care vi le voi arăta în acest capitol, vă garantez că veți schimba echilibrul de putere al relației. Aceste strategii — comunicarea nondefensivă, transformarea unui adversar într-un aliat, trocul și utilizarea umorului — sunt instrumentele cele mai eficiente de lichidare a șantajului sentimental.

Aș dori să mă aflu lângă voi când îi spuneți șantajistului ce decizie ați luat, dar nu pot. Ceea ce *pot* să fac este să vă furnizez un scenariu pe care voi să-l învățați, pe care să-l respectați cu strictețe și la care să reveniți când vă confrunțați cu șantajul sentimental.

Vă rog să remarcați: dacă trăiți cu o persoană despre care credeți că este instabilă și potențial periculoasă sau dacă sunteți implicați într-o relație cu ea, nu o informați în prealabil că plănuiți să o părăsiți. Protejați-vă și plecați. Dacă relația are un trecut de abuz fizic, acesta este un moment periculos pentru voi. Duceți-vă într-un loc sigur și cereți ajutor, dacă nu de la familie, atunci de la un adăpost. Lăsați serviciile pentru femei să vă ajute și fiți precaute! Aș fi nerealistă și iresponsabilă dacă v-aș spune că aceste strategii dau rezultate cu o persoană capabilă de abuzuri fizice.

Strategia 1: comunicarea nondefensivă

După cum am văzut, alții au obținut ceea ce au vrut tipând, bosumflându-se, făcând pe victimele, amenințând și învinuind. Iar noi am făcut tot ce am putut mai bine, folosindu-ne de instrumentele pe care le-am avut la dispoziție, pentru a ridica o barieră între noi și sentimentele de teamă, obligație și vinovăție, pe care comportamentul lor ni le-a provocat.

- Am combătut felul în care ei ne-au descris. Spunem: „Eu *nu* sunt egoist. *Tu* ești egoist. Cum poți afirma așa ceva despre mine? Fac totul pentru tine. Dar atunci când...”
- Am încercat să explicăm, să contrazicem, să ne cerem scuze, vrând să îi facem să înțeleagă lucrurile în felul nostru. Spunem: „De ce nu poți să fii rezonabil? Nu vezi cât de mult greșești? Ceea ce vrei este ridicol/ o nebunie/ irațional/ o insultă...”

Problema cu răspunsurile de acest fel este că sunt defensive și, de fapt, sporesc intensitatea unei situații. Încercările noastre de a ne proteja furnizează combustibilul.

Ce s-ar întâmpla dacă scânteile învinuirilor, amenințărilor și etichetelor negative folosite de cealaltă persoană ar cădea pe un teren umed? Ce s-ar întâmpla dacă nu ați încerca să-l schimbați pe celălalt, ci să schimbați scenariul? Ce-ar fi dacă ați răspunde presiunii lor cu poziții precum:

- Îmi pare rău că ești supărat.
- Pot să înțeleg cum de vezi lucrurile în acest fel.
- Este interesant.
- Într-adevăr?
- Țipetele/ amenințările/ retragerea/ plânsul nu mai merg și nu rezolvă nimic.
- Hai să vorbim când vei fi mai calm/ă.

Și răspunsul cel mai nondefensiv dintre toate:

- Ai perfectă dreptate
[chiar dacă nu credeți ce spuneți].

Aceste fraze constituie miezul comunicării nondefensive. Învățați-le pe de rost și adăugați-le altele, proprii. Repetați-le cu glas tare până când vă veți familiariza cu ele. Dacă puteți, exersați-le cu un prieten. Este important să includeți aceste propoziții în vocabularul propriu și să le aveți la îndemână. *Nu vă apărați și nu dați explicații*, ca răspuns la o presiune.

Știu că la început aceste propoziții vi se vor părea ciudate. Puțini dintre noi avem experiența de a răspunde baraju-

lui altei persoane cu una sau două propoziții nonsentimentale, scurte. Nu vă îngrijorați dacă vă simțiți tentați să le dezvoltați — pur și simplu, nu faceți acest lucru.

Comunicarea nondefensivă funcționează asupra oricui, în orice moment al tranzacției de șantaj. Am predat-o la mii de oameni și mulți ani am folosit-o eu înșămi. Aceasta nu înseamnă că mi s-a părut ușoară de la început și cu siguranță nu înseamnă că am utilizat-o corect de fiecare dată. Am simțit același tremur în stomac și același ritm nebun al inimii ca aproape toată lumea, iar uneori mi se mai întâmplă și acum. Dar vă promit că, de fiecare dată când veți folosi această strategie și pe celelalte pe care vi le voi prezenta, va fi puțin mai ușor. Așa cum au descoperit cu uimire numeroși șantajști, fără combustibil de la persoana vizată, încercările de șantaj care au funcționat foarte bine în trecut eșuează.

Prezentarea nondefensivă a unei decizii

Josh știa că, pentru a-și recâștiga respectul de sine, pentru a salva relația lui cu Beth și pentru a crea posibilitatea de a avea o relație adevărată cu tatăl său, trebuia să înceteze de a se mai furișa și trebuia să-i vorbească acestuia despre perspectiva de a se căsători cu Beth. L-am încurajat să-și ia inima în dinți și să le dea vestea ambilor părinți deodată, să se asigure că mama lui va afla vestea direct de la el, și nu trecută prin filtrele tatălui. „Îmi place ideea de a folosi chestia asta nondefensivă”, a spus el, „dar va trebui să mă ajuți, pentru că eu nu știu ce să spun sau cum să aranjez lucrurile”.

Am început cu câteva reguli de bază ale prezentării deciziei. „În primul rând”, i-am spus eu, „trebuie să

programezi lucrurile astfel încât să te simți cât mai lejer posibil, iar cealaltă persoană să poată fi un ascultător receptiv". Când prezinți altei persoane o decizie importantă, vei dori să-ți oferi toate avantajele. Aceasta înseamnă că nu vei iniția o discuție când persoana respectivă este obosită sau când copiii se zbenguie prin toată casa.

În cazul soțului sau al unui partener, informează-l că vrei să discuți cu el și alege un moment de liniște, când nu sunteți întrerupți. Scoate receptorul telefonului din furcă. Dacă nu locuiți împreună cu cealaltă persoană, spuneți-i că vreți să aveți o discuție și fixați o oră și un loc. Alegeți un loc de întâlnire în care vă simțiți în largul vostru. Nu uitați că terenul propriu este plin de energie și este important să nu alegeți un loc bântuit de stafiile trecutului sau de amintiri care, imediat ce ați intrat pe ușă, vă vor influența să nu vă simțiți egal cu interlocutorul.

„Pot să le dau telefon și să-i invit într-o seară la o cafea și un desert la mine acasă”, a spus Josh, „dar știu că pentru ei aceasta este o dificultate și ei sunt doi, iar eu unul singur. Cred că voi fi în regulă dacă mă duc eu la ei”.

L-am întrebat pe Josh dacă nu exisă multe amintiri în casa părinților — fotografii sau obiecte care i-ar aminti de copilăria lui. „Ah, nu”, a spus el. „Nu este casa în care am crescut. S-au mutat într-un apartament la bloc și seamănă mai mult cu un hotel, decât cu vechea noastră casă. Să știi că nu sunt persoane abuzive. Sunt doar înguști la minte”.

După ce ați stabilit data și locul, concentrați-vă atenția pe ceea ce vreți să spuneți exact. I-am sugerat lui Josh

să înceapă prin a le cere părinților să-l asculte până la capăt, fără să-l întrerupă ori să-l contrazică și prin a-i informa că, după ce va termina el, vor putea să-i spună tot ce voiau ei. Apoi, să-și prezinte decizia. Am exersat cu Josh următorul dialog:

Mamă, tată, vreau să stați jos și să mă ascultați până la capăt. Ceea ce am să vă spun nu este ușor pentru mine. M-am gândit mult la acest lucru și, pentru că vă iubesc și vă respect, vreau să fiu sincer cu voi și să pun capăt situației neplăcute care a intervenit între noi. Vreau să știți că m-am hotărât să mă însor cu Beth. Îmi este teribil de rușine că în ultimul timp nu v-am spus adevărul în această privință. Nu am făcut-o, pentru că mi-e frică de voi. Mi-e frică de mânia și de dezaprobarea voastră. Îmi este groaznic de frică chiar în acest moment.

Josh realizează o mulțime de lucruri cu acest început. El este cel ce pune condițiile în această întâlnire. Își exprimă sentimentele, atât cele legate de situația generală, cât și pe cele ale momentului. Își recunoaște lipsa de onestitate de până acum și dorința de a-i pune capăt. Și își anunță decizia.

Vreau să știți că nu puteți spune și nu puteți face nimic ca să mă răzgândesc. Este decizia mea și este viața mea. Sunt pe cale să aflu dacă a vă susține dreptatea și a obține ceea ce vreți este mai important pentru voi decât a avea o relație cu mine. Sper din tot sufletul că nu este. Îmi pare rău că nu m-am îndrăgostit de o fată catolică. Nu, fir-ar să fie, nu-mi pare rău! Iar voi puteți fie să acceptați acest lucru și să faceți parte din noua mea familie, fie să decideți contrariul. Vă iubesc, mamă

și tată, și vă sugerez să vă gândiți o vreme și să decideți ce vreți să faceți.

Josh își susține ferm decizia în continuare, dându-le părinților șansa de a alege să o accepte — sau nu. În final, le oferă o sugestie: să nu-i răspundă pe loc, ci să cântărească ceea ce le-a spus el.

Anticiparea răspunsurilor lor

L-am încurajat pe Josh să-și exerseze răspunsul ca și când ar fi un actor care își învață replicile. Puteți face acest lucru împreună cu altcineva, vorbind unui scaun gol sau vorbind fotografiei celeilalte persoane. Probabil vi se va părea ciudat, dar, cu cât exersați mai mult, cu atât vă veți simți mai siguri pe voi, când va veni timpul să vă așezați în fața persoanei care v-a supus presiunilor cu atâta pricepere în trecut.

Dacă aveți de prezentat celuilalt mai multe condiții, este în regulă să faceți însemnări pe o bucată de hârtie și să le consultați, lăsând interlocutorul să știe că asta faceți. Dar vă rog să vă exersați discursul cu glas tare — nu doar în minte. Pregătirea va constitui pentru voi un sprijin uriaș.

„Sunt bucuros să exersez”, a spus Josh, „dar nu mă îngrijorează prea mult faptul că trebuie să duc până la capăt ceea ce am de spus. Mă îngrijorează ceea ce vor spune ei. Va fi suficient de rău că îl voi vedea pe tata fierbând mocnit de cealaltă parte a mesei”.

L-am ajutat pe Josh să-și diminueze anxietatea legată de răspunsul părinților, jucând roluri cu el și lăsându-l să exerseze răspunsurile la întrebările și comentariile de care

se temea cel mai mult. Din nou, puteți face acest lucru cu un prieten sau singur.

„Care reacție crezi că va fi cea mai dificilă pentru tine, Josh?” l-am întrebat.

„Din partea tatălui, cred că va fi: «Știi că asta înseamnă că eu nu te mai pot ajuta în activitatea ta».”

„Iar răspunsul tău?”

„Du-te naibii! N-am nevoie de banii tăi!”

„Ei bine, cred că putem găsi ceva mai puțin provocator”.

„În regulă. Ce zici de: «Regret că asta este ceea ce simți. Eu m-am decis».”

Am exersat, așa cum s-ar putea să vreți și voi, cu o serie întreagă de potențiale răspunsuri.

Susan (în rolul tatălui lui Josh): „Pur și simplu, nu putem sprijini această căsătorie. Sunt rănit și șocat că ne-ai mințit”.

Josh: „Nu sunt mândru că v-am mințit, tată. Mi-a fost teamă. Îmi pare rău că simți ceea ce simți, dar eu mă voi căsători cu Beth”.

Susan: „Ce va spune mama ta?”

Josh: „Pot să pun pariu că primele ei cuvinte vor fi «Ce se va întâmpla când vei avea copii? Vor urma școala catolică? Îi vei crește în religia catolică?» Noi nici nu suntem căsătoriți deocamdată, dar mama se gândește, ca întotdeauna, la viitor”.

Susan: „Iar tu îi vei spune...”

Josh: „Mamă, îi vom crește cu multă dragoste și îi vom învăța să fie oameni buni”.

Susan (în rolul mamei): „Vreau să știu dacă vor fi catolici sau evrei”.

Josh: „Iar eu voi spune: «Vom trece această punte atunci când vom avea copii, mamă, când situația va de-

veni realitate. În acest moment, acesta este ultimul lucru pentru care îmi fac griji».”

Când Josh a prezentat într-adevăr decizia sa părinților, a tremurat și a fost foarte nervos, dar a respectat scenariul și nu s-a lăsat deloc împins în defensivă.

N-a fost cea mai blândă întâlnire din lume. Îmi bătea inima atât de tare, încât eram sigur că o puteau auzi și ei și mi-a fost cam rău. Mi-am amintit că trebuia să respir și nu-am repetat „Pot să rezist” de câteva ori. Mi-a ajutat, dar nu a fost ușor. Tata a făcut tot ce a putut să mă oprească. La început, a spus: „De ce ne faci așa ceva? Cum ne poți răni astfel?” Am simțit că mă înjunghie în inimă, dar nu am spus decât: „Îmi pare rău că așa vezi lucrurile, tată”. A părut surprins, dar a continuat. A urmat: „Dacă te căsătorești cu fata aceea, nu mai faci parte din familia noastră. Asta o s-o omoare pe mama ta”. Iar eu am spus „Tată, amenințările tale omoară relația dintre noi. Știu că ești furios și știu că ești supărat”. Pe urmă, a spus ceva pentru care chiar mă pregătisem: „Nu-mi vine să cred că m-ai mințit”. Răspunsul meu a fost: „Am făcut-o pentru că mi-e frică de tine. Este ceva ce sper că vom schimba”.

Părea că nimic nu-l atingea, așa că a trecut la „După tot ce am făcut pentru tine, mama și cu mine...”, și eu am spus: „Tată, vă sunt recunoscător pentru tot, dar gratitudinea mea nu se întinde până la a vă lăsa să alegeți voi cu cine să mă înșor”. Ultima încercare disperată a fost să mă compare cu fraatele meu, care s-a căsătorit cu o catolică și are o mulțime de copii drăgălași, catolici. I-am spus: „Tată, nu pot fi ca Eric, pentru că nu sunt Eric. Eu sunt eu”.

În acel moment, am văzut că s-a încurcat și că nu mai avea ce să spună, așa că am făcut ceea ce mi-ai sugerat. I-am spus că mi se părea că avea nevoie de timp să se gândească.

Ultimul lucru pe care mi l-a spus tata a fost: „Îmi ceri foarte mult. Eu am reguli și valori și convingeri care înseamnă mult pentru mine și nu știu dacă pot accepta decizia ta sau nu”. M-am ridicat să plec și ei m-au condus până la mașină. Am lăsat geamul jos, și tata mi-a spus: „Ei bine, întotdeauna te-am învățat să-ți aperi punctul de vedere, dar nu m-am gândit că o vei face cu mine”. Și mi-a aruncat un fel de zâmbet, iar eu am plecat.

Josh înfruntase cea mai rea dintre temerile sale, aceea de a-i supăra pe părinți. Și știți ce s-a întâmplat? Nu a murit nimeni. Nu s-a prăbușit blocul. Nu s-a sfârșit lumea. Nu a fost o experiență plăcută pentru el, dar s-a simțit după aceea eliberat și plin de respect de sine.

„Mă simt ca și cum aș fi crescut cu treizeci de centimetri!” mi-a spus Josh.

Își redobândise integritatea.

În viața reală, cu oameni reali, emoțiile și interacțiunile sunt complexe, mai ales în cadrul unei familii; rareori sfârșiturile sunt demne de Hollywood. Mi-ar plăcea să vă anunț că familia lui Josh a decis să o primească cu brațele deschise pe soția lui, dar nu așa au stat lucrurile. Tatăl lui Josh a decis că nu voia să-și piardă fiul, dar până acum nu a acceptat-o cu adevărat pe Beth și nu i-a arătat afecțiune. Josh a înțeles cu tristețe că nu dorea o ruptură completă de părinți, dar este nevoit să reducă timpul pe care îl petrece lângă ei, din cauza tensiunilor. Speranța lui neobosită este că ei își vor îndulci atitudinea la un moment dat, poate când vor veni nepoții — și asta sper și eu. Dar, chiar dacă nu va fi așa, Josh a făcut ceea ce era sănătos. Respectul de sine și integritatea îi sunt intacte și este acum mult mai capabil să trăiască cu el în-

suși, decât a fost când nu era sincer cu părinții și când își trăda angajamentul față de Beth.

Există cazuri când părinții și ceilalți apropiați se schimbă. Important însă este ceea ce faceți cu *voi înșivă* și cine sunteți când vine vremea să luați atitudine.

Confruntarea cu cele mai frecvente răspunsuri

Deoarece cunoașteți atât de bine cealaltă persoană, nu vă va veni greu să anticipați ce tip de răspunsuri vă va da ea, după decizia luată de voi. Dar, pentru că noi suntem, majoritatea, lipsiți de experiență în privința comunicării nondefensive, este posibil să nu reacționăm suficient de rapid, mai ales dacă încercăm să ne alegem cuvintele ce vor înmuia emoția schimbului.

Nu vă îngrijorați din pricina lipsei de rapiditate — aveți la dispoziție suficient timp de gândire și este o idee bună să lăsați să se aștearnă o tăcere după cuvintele persoanei respective, înainte de a vorbi voi. Important este să rezistați tendinței de a reveni la vechile tipare din cauza anxietății pe care o resimțiți și a faptului că nu știți ce să spuneți. Așa că aș dori să vă pun la dispoziție câteva căi specifice de a da replică celor mai frecvente tipuri de răspunsuri. Nu voi înceta să subliniez cât de important este să exersați, rostind aceste propoziții până ce vi se vor părea firești.

Cum să dați replica celeilalte persoane:

1. **Predicții catastrofale și amenințări.** Punitivii și autopunitivii pot încerca să facă presiuni pentru a vă determina să vă schimbați decizia, bombardându-vă cu vi-

ziuni ale unor consecințe negative extreme, dacă veți face ceea ce ați decis să faceți. Niciodată nu este ușor să rezistați temerii că viziunea lor neagră va deveni realitate, mai ales atunci când tema la care recurg este „Se vor petrece lucruri rele — și tu vei fi vinovat”. Rămâneți fermi!

Când ei vor spune:

- Dacă nu vei avea grijă de mine, voi sfârși într-un spital/ pe stradă/ prin a nu mai putea munci.
- N-ai să-ți mai vezi copiii niciodată.
- Vei distruge această familie.
- Nu mai ești copilul meu.
- Te șterg din testament.
- Mă voi îmbolnăvi.
- Nu mă descurc fără tine.
- Te voi face să suferi.
- Îți va părea rău.

Voi veți spune:

- Este alegerea ta.
- Sper că nu vei face acest lucru, dar decizia mea este luată.
- Știu că în această clipă ești foarte supărat. Când vei avea ocazia să te gândești mai bine, poate te vei răzgândi.
- De ce să nu vorbim mai târziu despre acest lucru, când vei fi mai puțin supărat/ă.
- Amenințările/ suferința/ lacrimile nu mai au nici un efect.
- Îmi pare rău că te-ai supărat.

2. Invectivele, etichetarea, judecățile negative

Când cineva începe să vă adreseze diverse invective, cea mai firească reacție din lume este dorința de a vă apăra, dar este foarte probabil că veți ajunge la un inutil schimb de genul: „Nu sunt!“ / „Și tu ești la fel!“ În loc de acest lucru, trageți adânc aer în piept și lăsați sentimentele de teamă, obligație și vinovăție să forfoțească mai departe în stomac, în timp ce voi sunteți atenți la cap. Nu uitați că, pentru scopul de a vă prezenta decizia și a o susține, cel mai important este nu ceea ce simțiți, ci ceea ce spuneți. Pentru început, ne vom schimba comportamentul și abia după aceea ne vom întoarce atenția și asupra celor ce se petrec în interiorul vostru.

Când ei vor spune:

- Nu-mi vine să cred că ești atât de egoist. Parcă n-ai fi tu.
- Nu te gândești decât la tine. Niciodată nu te gândești la sentimentele mele.
- Am crezut că ești altfel decât celelalte femei/ ceilalți bărbați pe care i-am cunoscut. Cred că am greșit.
- Este cel mai stupid lucru pe care l-am auzit.
- Toată lumea știe că părinții trebuie să fie respectați de copii.
- Cum poți fi atât de lipsit de loialitate?
- Ești un idiot, pur și simplu.

Voi veți spune:

- Ai dreptul la propria opinie.

- Este posibil.
- S-ar putea să ai dreptate.
- Trebuie să mă mai gândesc la acest lucru.
- Nu ajungem nicăieri, dacă vei continua să mă jig-nești.
- Îmi pare rău că te-ai supărat.

3. **Mortalele „de ce” și „cum”.** Este posibil ca persoana cealaltă să vă ceară explicații și să dorească să afle rațiunea deciziei pe care ați luat-o. Ați putea crede că aceasta este marea ocazie de a spune cât de răniți ați fost, cât de necugetați au fost ei, cât de furios sunteți voi și cum nu aveți de gând să mai suportați. Celălalt vă oferă deschiderea perfectă pentru o apărare elaborată. Nu faceți acest lucru!

Concentrați-vă asupra scopului propus. Prezentați decizia pe care ați luat-o — punct. Nu vă lăsați antrenați în miezul neînțelegerii, dacă vreți să puneți capăt procesului de șantaj sentimental. Neînțelegerea nu se referă la locul unde veți petrece vacanța sau la vreun favor pe care vi l-ar face. Ci la un tipar comportamental prin care cealaltă persoană trebuie să obțină ceea ce vrea, iar voi cedați de fiecare dată. Pentru că doriți cu toată seriozitatea să distrugeți acest tipar, nu argumentați, nu explicați, nu vă apărați și nu răspundeți niciodată cu *pentru că* unei întrebări care începe cu *de ce*.

În schimb, când cealaltă persoană va spune:

- Cum ai putut să-mi faci una ca asta (după tot ce am făcut eu pentru tine)?
- De ce îmi distrugi viața?
- De ce ești atât de încăpățânat/ refractar/ egoist?

- Ce te-a apucat?
- De ce te porți așa?
- De ce vrei să-mi faci rău?
- De ce faci atâta caz de acest lucru?

Voi veți spune:

- Am știut că nu te vei bucura de acest lucru, dar așa trebuie să facem.
- Nu există răuvoitori în acest caz. Pur și simplu, dorim fiecare altceva.
- Nu sunt dispus să-mi asum mai mult de 50 la sută din responsabilitate.
- Știu cât ești de supărat/ furios/ dezamăgit, dar nu negociem.
- Vedem lucrurile în mod diferit.
- Sunt convins că tu așa vezi lucrurile.
- Îmi pare rău că te-ai supărat.

Cum să reacționați la tăcere

Ce facem însă cu o persoană care șantajează exprimându-și supărarea prin bosumflare și suferință? Când ei nu spun *nimic*, ce puteți spune sau face voi? Pentru multe persoane-țintă, mânia tăcută este mult mai rea și exasperantă decât un atac direct.

Ni se pare că nimic nu are efect cu un asemenea șantajist, și uneori chiar așa este. Dar veți avea succes dacă veți respecta principiile comunicării nondefensive și dacă veți conștientiza următoarele lucruri pe care trebuie sau nu trebuie să le faceți.

Dacă aveți de-a face cu șantajști tăcuți:

- *Nu* vă așteptați să facă ei primul pas înspre rezolvarea conflictului.
- *Nu* vă rugați de ei să vă spună ce nu este în regulă.
- *Nu* vă țineți după ei, așteptând un răspuns (îi veți face să se retragă și mai mult).
- *Nu* criticați, *nu* analizați și *nu* interpretați motivele lor, caracterul sau incapacitatea de a fi direct.
- *Nu* acceptați cu ușurință vinovăția pentru ceea ce i-a supărat, cu scopul de a-i aduce într-o stare mai bună.
- *Nu* vă lăsați intimidat de tensiunea și mânia ce plutesc în atmosferă.
- *Nu* lăsați frustrarea să vă împingă la amenințări pe care nu le intenționați cu adevărat (de exemplu, „Dacă nu-mi spui ce nu este în regulă, nu mai vorbesc niciodată cu tine”).
- *Nu* presupuneți că, dacă își vor cere scuze în cele din urmă, acest lucru va fi urmat de o schimbare semnificativă de comportament.
- *Nu* vă așteptați la schimbări majore de personalitate, chiar dacă ei recunosc ceea ce fac și au bunăvoința de a face ceva în această direcție. Nu uitați: *Comportamentul se poate schimba. Tipurile de personalitate, nu.*

Da, folosiți următoarele tehnici:

- Țineți minte că aveți de-a face cu oameni care se simt nepotrivii și neputincioși și care se tem de capacitatea voastră de a le face rău sau de a-i abandona.
- Înfrunțați-i când sunt capabili să audă ce aveți de spus. Gândiți-vă să le scrieți o scrisoare. Li s-ar putea părea mai puțin amenințătoare.

- Dați-le asigurări că vă pot spune de ce sunt mânioși și că îi veți asculta fără să recurgeți la represalii.
- Folosiți tactul și diplomația. Acest lucru îi va convinge că nu veți exploata vulnerabilitățile lor și că nu îi veți lovi cu măciuca insultelor.
- Spuneți lucruri liniștitoare, precum: „Știu că acum ești supărat și sunt dispus să discutăm acest lucru de îndată ce vei fi pregătit să-l discutăm“. Apoi, lăsați-i singuri. În caz contrar, nu veți reuși decât să-i faceți să se retragă și mai mult.
- Nu vă temeți să le spuneți că vă necăjește comportamentul lor, dar începeți prin a exprima o apreciere. De exemplu: „Tată, țin foarte mult la tine și cred că ești unul dintre cei mai inteligenți oameni pe care îi cunosc, dar mă deranjează că, de fiecare dată când nu suntem de acord cu ceva, tu te închizi ca o scoică și pleci. Acest lucru dăunează relației noastre și aș vrea să știu dacă nu vrei să vorbim despre el“.
- Rămâneți la subiectul care v-a supărat.
- Așteptați-vă să fiți atacați când exprimați o durere, deoarece pentru ei afirmația voastră sună ca un atac *asupra lor*.
- Comunicați-le că știți că ei sunt supărați și ce anume sunteți dispuși să faceți în această privință. De exemplu: „Îmi pare rău că sunteți supărați pentru că nu vreau ca rudele voastre să stea la noi cât sunt în oraș, dar sunt dispus să-mi fac timp să caut un hotel bun pentru ei și chiar să plătesc o parte din vacanța lor“.
- Acceptați faptul că voi trebuie să faceți primul pas în majoritatea cazurilor, dacă nu chiar în toate.
- Lăsați să treacă unele lucruri.

Aceste tehnici sunt singurele care ar putea întrerupe tiparul tipic al unui șantajist tăcut, mânios, ciclul care se exprimă prin „Uite ce supărat sunt și este numai vina ta. Acum, gândește-te ce ai greșit și ce vei face să mă împaci”. Știu cât de iritant este faptul că trebuie să fiți singurii raționali, când vă vine să-l strângeți de gât pe celălalt, dar aceasta este singura modalitate pe care o știu de a crea o atmosferă care să vă permită producerea schimbării. Sarcina voastră cea mai dificilă va fi să rămâneți la atitudinea nondefensivă și să convingeți persoana tăcută și mânioasă că este în regulă să fie supărată, după ce toată viața a crezut contrariul.

Fiți furioși, dar rămâneți calmi

Am vorbit mult despre cum trebuie abordată mânia șantajistului, dar cum puteți rămâne într-o atitudine nondefensivă când propria mânie fierbe în voi? Allen, a cărei fostă soție, Beverly, folosea copiii pe post de pioni în tranzacțiile punitive cu el, a exprimat această dublă reacție frustrantă în felul următor:

Săptămâna trecută, am luat copiii într-o excursie cu corutul și, când i-am adus înapoi, ea a început să țipe pentru că erau murdari și obosiți. Copiii se distrasera grozav, dar ea a zis că i-am supus unor eforturi prea mari. Pe urmă, a spus că, dacă nu puteam să am mai multă grijă de ei, va cere să mi se reducă dreptul de a-i vizita. Știu că a fost o greșeală, dar am izbucnit și am început să țipăm unul la altul, parcă am fi fost nebuni. Pentru că m-a înfuriat. Cum îndrăznește să mă amenințe că mă va împiedica să-mi văd copiii? Acum, ce dracu' fac?

Există situații pentru care nu avem o soluție magică. Beverly suferise profund din cauza divorțului și, pentru că atacurile ei împotriva lui Allen se amplificaseră după ce el s-a recăsătorit, era evident că singurul mod în care putea el schimba ceea ce simțea ea era să sufere și el. Numai că el își putea schimba comportamentul care ducea la creșterea tensiunii.

„Știu ce furios ești”, i-am spus eu, „dar va trebui pur și simplu să înveți să te abții. Ai progresat destul de mult în utilizarea comunicării nondefensive cu Jo, de ce nu încerci să o folosești și cu Beverly? Lucrul cel mai greu de făcut este să acționezi cu calm, când îți vine să o omori”.

„M-ai antrenat bine, Susan”, a zis el râzând, „știu că ceea ce-mi vei spune este că singura persoană pe care o pot schimba sunt eu”.

„Corect”, i-am răspuns. „În mod fundamental, sarcina ta este să-ți pui lacăt la gură, oricât de irațională ar fi ea și, după caz, să spui ceva de genul «Îmi pare rău că te-ai supărat din cauza excursiei cu cortul, dar copiii s-au distrat într-adevăr grozav. Ai să te simți mai bine dacă data viitoare îți voi explica înainte de plecare ce vom face și la ce să te aștepți?» Mi-ai spus, de asemenea, că băieții nu sunt gata, când te duci să-i iei și că uneori nici măcar nu sunt acasă. Este o situație de natură să te înfurie, dar, ca părinte care a primit custodia, ea are multe părghii la dispoziție, iar tu trebuie să găsești o cale de a accepta acest lucru, altfel te vei afla într-o permanentă stare de furie și de amărăciune. Spun încă o dată, întoarce-te la propozițiile acelea calme și calmante. În loc să-ți exprimi mânia, trage adânc aer în piept și spune: «Aș aprecia foarte mult, Beverly, dacă cei mici ar fi gata când ajung eu aici. Pot să fac ceva ca să-ți fie ție mai ușor?»

Pot să prevăd cum va răspunde ea, dar îți promit că tu te vei simți mult mai puțin victimizat”.

Strategia 2: înscrieți șantajistul la categoria aliați

Când șantajul sentimental ajunge în impas, poate fi util să deplasați conversația, implicând persoana respectivă în procesul de rezolvare a problemei voastre. Cerându-i ajutorul, sugestii sau informații, deschideți eventual posibilități la care nu v-ați gândit și ține de natura umană ca și cealaltă persoană să dorească mai mult să ajute la împlinirea unei decizii, dacă a participat la luarea ei, decât dacă nu a participat. Dacă vă apropiați de celălalt cu oarecare curiozitate și cu bunăvoința de a învăța, puteți modifica rapid tonul unui schimb care a început să degenereze în atacuri și apărări.

Următoarele întrebări vă pot ajuta să reduceți animozitățile și tensiunea:

- Mă poți ajuta să înțeleg de ce este acest lucru atât de important pentru tine?
- Îmi poți sugera ce să facem ca să rezolvăm problema?
- Mă poți ajuta să găsim ce putem face ca să îmbunătățim relația noastră?
- Mă poți ajuta să înțeleg de ce ești atât de mânios/supărat?

În plus, vă recomand ceea ce eu numesc Instrumentul Minune, ceva ce ar putea fi introdus în reclamele co-

merciale. De fapt, este vorba despre o strategie prin care cealaltă persoană este încurajată să-și imagineze împreună cu voi cum ar putea să arate o schimbare sau cum ar putea fi rezolvată o problemă.

Puneți în acțiune Instrumentul Minune cu o afirmație de genul:

- Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă...
- Mă întreb dacă m-ai putea ajuta să găesc o cale...
- Mă întreb cum am putea să facem acest lucru mai bine/ să funcționeze.

A vă întreba ceva împreună cu cineva înseamnă să descătușați imaginația și chiar un sentiment al jocului — atitudinea nondefensivă în manifestarea ei cea mai agreabilă. Oamenilor nu le place să fie atacați, dar sunt adesea dornici să ajute în rezolvarea unei probleme.

Ascultați ca să aflați soluția

Relația lui Allen cu Jo era cu mult mai puțin complexă decât relația lui cu Beverly, pentru că Allen și Jo se iubeau și voiau să rămână împreună. Dar Allen lupta să găsească o cale de a face față dependenței noii sale soții. După ce a încercat timp de mai multe zile să-i spună soției că, din cauza treburilor de serviciu, era necesar să stea un timp departe de ea, Allen a venit să-mi ceară ajutorul pentru a găsi o soluție.

Nu știu ce pot să fac ca să o împiedic să devină irațională când voi pleca în nord. Nu va avea nici un efect dacă îi voi spune: „Nu-mi pasă ce simți tu. Nu mă interesează cât ești de

supărată. Trebuie să plec". Atunci, nu voi avea doar călătoria la care să mă gândesc, ci și o soție în lacrimi, de lângă care va trebui să plec.

I-am spus lui Allen că ar putea diminua stresul generat de faptul că trebuia să-i prezinte lui Jo decizia de a pleca, întrebând-o ce i-ar micșora teama de a fi părăsită. I-am amintit că nu era datoria lui să o vindece pe Jo sau să se ocupe de traumele din copilăria ei, care o făcuseră să fie atât de dependentă. Ea însăși trebuia să facă aceste lucruri, astfel încât mariajul lor să poată deveni mai degrabă un parteneriat, decât o relație părinte-copil. Între timp totuși, el își putea face din ea un aliat. Am exersat cum ar putea el folosi frazele cu „Mă întreb..." și „Trebuie să înțeleg ce pot să fac", pentru a o determina pe Jo să-l sprijine în decizia lui și să nu-l mai preseze să renunțe.

„În regulă, a spus Allen. Ce zici de: «Jo, trebuie să plec la San Francisco pentru câteva zile și, înainte să te superi, mă întreb dacă nu m-ai putea ajuta să înțeleg de ce devii atât de nervoasă când mă îndepărtez pentru două secunde».”

„Nu, Allen. Nu încercăm să etichetăm pe nimeni, ci doar să obținem informații. Poate că ea are o propunere de făcut pentru îmbunătățirea situației, așa că întreab-o. Cum ți se pare: «Jo, trebuie să plec în nord pentru câteva zile, pentru interese de serviciu. Știu că te îngrijorezi când trebuie să ne despărțim, dar aceasta este o deplasare importantă și mă întreb ce pot să fac pentru ca tu să te simți mai bine în legătură cu plecarea mea.»”

Formulându-și dilema în acest fel, Allen recunoaște sentimentele lui Jo. El nu-i adresează invective și nici nu lasă deschisă ușa pentru posibilitatea de a nu pleca.

A fost mult mai ușor decât mi-am imaginat. Am spus ceea ce pregătisem și, imediat ce am întrebat-o ce ar face-o să se simtă mai puțin neliniștită în privința deplasării, mi-a spus: „Ia-mă cu tine”. I-am spus că nu ar fi o problemă, dar că va fi o deplasare de lucru, nu o vacanță și că probabil va rămâne mult timp singură, pentru că eu aveam o mulțime de ședințe la care trebuia să particip. La început, a zis că nu era nimic, ei îi plac hotelurile, dar mai târziu mi-a zis că s-a mai gândit și că s-ar simți mai bine acasă. Astfel, a fost alegerea ei să rămână. Voia doar să-i dau telefon în fiecare seară. Doamne, ce ușurare! Niciodată n-am mai rezolvat o problemă în acest fel până acum — întotdeauna a fost totul sau nimic.

Ceea ce se schimbase era decizia lui Allen de a face ceea ce trebuia făcut și de a colabora cu Jo pentru a ține cont de sentimentele ei. Împreună, ei au găsit o soluție reciproc avantajoasă, peste care Allen ar fi putut trece cu vederea sau pe care nu ar fi vrut să o sugereze, dacă nu ar fi fost dispus să se alieze cu Jo, mai degrabă decât să lupte cu ea.

Cereți șefului ajutorul

Kim a folosit diferite tehnici nondefensive pentru a-l înștiința pe Ken că voia de la el să înceteze comparațiile negative și că avea nevoie să-i reducă sarcinile de serviciu, pentru ca ea să-și poată proteja sănătatea. Ideea de a-l trece pe lista aliaților i-a plăcut în mod deosebit, deoarece, cum s-a exprimat ea:

Nu mă află în situația de a face legea și de a-mi impune voința, dar pot să fac ceea ce trebuie să facem cu toții

aici — să fiu un bun membru al echipei. Am crezut că acest lucru însemna să fac ceea ce-mi cer toți, oricare ar fi costurile, dar am început să mă gândesc mai mult la faptul că lucrăm în echipă, că fac tot ce pot, că mă străduiesc mai mult când suntem aglomerați și că o las mai moale când am nevoie de acest lucru pentru viața și pentru sănătatea mea.

Kim voia să pună capăt și tehnicilor lui Ken de a face presiuni și am elaborat împreună următoarea modalitate de a-l aborda:

Ken, poate că tu nu-ți dai seama, dar am observat că mă compari foarte mult cu Miranda. Până acum, aceasta a fost o modalitate eficientă de a mă împinge să mă autodepășesc, dar de acum înainte nu mai merge. Îți voi da 110 la sută și voi munci cât voi putea de mult fără să-mi fac rău, pentru că vreau să fac acest lucru și pentru că munca mea îmi place foarte mult. Sunt bucuroasă că mă respecti și, cu siguranță, și eu te respect pe tine. Dar te rog să nu te mai joci cu mine de-a copilul cuminte și copilul rău. Suntem amândoi adulți. Nu ești tatăl meu și nu sunt fiica ta. Sunt cu trei ani mai mare decât tine, pentru numele lui Dumnezeu. Iar Miranda nu este sora mea, așa că distrugem familia aceasta disfuncțională.

Pentru Kim, ca pentru toți cei ce se exprimă bine în scris, dar care nu-și găsesc cuvintele când se află față în față cu cineva, exercițiul a fost esențial. Ea a convocat o prietenă care să o asculte și cu care să exerseze pe roluri, a repetat cu glas tare în mașină, a primit ajutor de la soțul ei și a intrat știindu-și replicile pe de rost.

Strategia 3: trocul

Când doriți ca persoana cealaltă să-și schimbe comportamentul și, în același timp, recunoașteți că și voi trebuie să faceți câteva schimbări în propriul comportament, este posibil un troc. Cei mai mulți dintre noi am făcut așa ceva și în copilărie — două reviste de benzi desenate despre supereroi pentru o carte, sendvișul meu cu ton pentru al tău cu unt de arahide și jeleu —, renunțând la ceva pentru a primi altceva, de aceeași valoare. Extraordinar în privința trocului pentru reducerea șantajului sentimental este faptul că elimină ideea că povara schimbării stă pe umerii unei singure persoane. Într-un troc, nu există „a da” fără „a primi”. Nu există perdanți.

Am cunoscut puterea trocului de a scoate doi oameni din impasul generat de șantajul sentimental acum câțiva ani, când au intrat în cabinetul meu Matt și Amy. Amy era furioasă pe Matt, pentru că el o ignora.

Mă tratează de parcă aș fi invizibilă. Se scoală dimineța, se duce la serviciu, vine acasă la cină și abia scoate două vorbe, pe urmă se așază la televizor până se face ora de culcare. Nu m-a atins de mai multe săptămâni și nu m-am mai simțit atât de singură niciodată, în toată viața mea.

Cât îl privește pe Matt, el a spus că problema pornește de la gabaritul lui Amy:

Nu mai este femeia cu care m-am căsătorit. Cred că pasiunea ei este să mănânce și, prin urmare, cred că vedeți, s-a îngrășat foarte mult. Pur și simplu, nu mi se pare atrăgătoare. Spune că mă port ca și când ea nu m-ar atrage și are dreptate —

nu mă atrage. Nu când cântărește atât cât cântărește. Nu am de gând să mă prefac că acest lucru nu contează pentru mine.

Relația dintre Matt și Amy se deteriorase până la „dacă nu găsești o cale de a te comporta mai afectuos, eu voi pleca” — din partea ei și la „dacă nu slăbești, voi continua să te pedepsesc, rămânând retras” — din partea lui. Ei nu au formulat aceste amenințări în cuvinte, dar nici nu era nevoie — comportamentul lor exprima aceste sentimente tot atât de clar, ca și când le-ar fi strigat public în gura mare.

Amy mânca pentru că se simțea neglijată, și Matt spunea că o neglija pentru că Amy mânca atât de mult. Se aflau într-o fundătură și se învinovăteau reciproc pentru nefericirea lor. Așa că am stabilit un troc: Amy urma să înceapă a doua zi o cură de slăbire, iar Matt își rezerva o jumătate de oră în fiecare seară, când venea acasă de la muncă, pentru a sta de vorbă cu ea și a restabili contactul. Desigur, Amy nu a slăbit peste noapte, iar Matt nu s-a transformat imediat în Domnul Comunicare, dar ei au reușit să progreseze semnificativ pe calea spre ieșirea din impas — și, în cele din urmă, și-au recuperat relația.

Nimănui nu-i place să arate sau să simtă că este cel care cedează și aversiunea față de soluțiile unilaterale îi împiedică pe cei mai mulți să facă primul pas spre rezolvarea unei dispute. Dar trocul creează o situație în care câștigă ambele părți și, de aceea, este unanim acceptat. El anulează totodată dinamica a încă unui proces care ne împiedică să ne rezolvăm problemele cu alți oameni, constând în sentimentul că aceștia au greșit față de noi, noi suntem furioși, iar ei trebuie să sufere. Noi nu cedăm

nici un pas, pentru că ei trebuie să fie pedepsiți mai aspru. Într-un fel sau altul însă, sentimentul că primim ceva de la celălalt ne permite să lăsăm mai ușor la o parte resentimentele.

Trocul este o strategie deosebit de eficientă, pentru că permite fiecărei părți să primească ceea ce dorește, fără vinovăția și atacul tipice majorității conflictelor.

Eliminarea impasului

Trocul le-a permis lui Lynn și lui Jeff să renunțe la tactica presiunii, pe care fiecare o dirijase împotriva celuilalt. Ei au căzut de acord că problema nerezolvată a mariajului lor se reducea în cele din urmă la diferența dintre resursele lor financiare, ceva ce Lynn, în mod special, încă nu reușea să accepte. Dar, stând în cabinetul meu și vorbind unul cu celălalt, au început să se vadă unul pe altul ca ființe umane, din nou, și nu ca pe niște simple ținte ale mâniei. Fiecare a venit cu o ofertă de pace și amândoi au făcut tot posibilul să nu devină defensivi. Lynn a început:

Știu că banii sunt o problemă la care eu trebuie să mai lucrez. Am crezut că era în regulă pentru mine și amândoi am convenit, când ne-am căsătorit, să nu invoc acest subiect împotriva ta și să nu te tratez ca pe un copil care primește alocație, sau ceva de genul acesta. Și îmi voi onora angajamentul. Ceea ce am nevoie de la tine, Jeff, este promisiunea că, atunci când apare o problemă, cum este cumpărarea unei camionete noi, ne ocupăm de finanțe amândoi și luăm o decizie pornind de la ceea ce credem că ne putem permite. Cu alte cuvinte, nu mai amenința că vei dispărea dacă nu primești

ceea ce dorești. Eu trebuie să înțeleg de ce pleci fără să-mi spui unde te duci, când știi că acest lucru mă înnebunește.

Jeff a răspuns:

Uneori, mă supără atât de tare faptul că trebuie să cer un lucru de care am nevoie, încât simt că trebuie să ies din casă ca să nu fac ceva regretabil. Trebuie să reduc tensiunea și, când plec, nu știu cât timp îmi va trebui până să mă răcoresc. De cele mai multe ori, nici nu știu încotro mă voi duce.

Lynn a replicat:

Știu cât de mult te-a supărat atitudinea mea față de bani. Îmi cer scuze pentru acest lucru și promit că mă voi strădui în această privință. Știu că, dacă vom continua să stăm de vorbă, în loc ca eu să-mi înăbuș sentimentele și apoi să le revărs asupra ta, putem rezolva problema banilor. Dar simt nevoia cel puțin să-mi spui că pleci, în loc să ieși pe ușă ca o furtună și simt nevoia să-mi spui, măcar în linii generale, când te întorci. Îmi dau seama că nu întotdeauna știi, dar încearcă. Iar când afli, poți să-mi dai un telefon și să mă anunți unde ești și când te întorci. Astfel, mă vei ajuta să mă simt mult mai bine.

Jeff a spus:

Știi că te iubesc și nu plec nicăieri pentru mult timp. Dar, dacă asta te va ajuta, îți voi spune unde mă duc și cât voi sta. Și poate este timpul să reanalizăm partea financiară. Vreau să facem acest lucru împreună — mă pricep mai bine la bani decât crezi tu — și știu că pot să fac anumite lucruri ca să câș-

tig și eu. M-am gândit să antrenez caii din vale, dar am fost atât de supărat pe tine, încât n-am vrut să-ți spun. Am crezut că ai să râzi de mine, pentru că tot nu voi câștiga cât tine — probabil niciodată.

Jeff și Lynn mai aveau încă multe de discutat, de ascultat și de negociat, dar, folosind trocul, ei au pus bazele realizării acestor lucruri.

Fapte, nu vorbe

Sherry, al cărei șef și iubit, Charles, amenințase că o va concedia când ea a decis să pună capăt relației lor romantice, a hotărât să-i ceară acestuia trei lucruri într-un troc avantajos pentru amândoi: nu negocia faptul că nu vor mai avea relații intime în nici un caz. Dar s-a oferit să rămână la post până ce încheia proiectele în curs și să-l ajute pe Charles să angajeze și să formeze un înlocuitor. În schimb, pretindea scuze de la Charles pentru presiunile pe care le făcuse asupra ei și angajamentul că vor interacționa în mod civilizat.

Mi-a fost teribil de teamă că mă va concedia pe loc, dar exersasem temeinic, ca să fiu sigură că știam ce voiam să-i spun și cred că l-am surprins prin faptul că nu-mi era frică de el. La început, într-adevăr, a vrut să spună „fără sex, nu ai nici slujbă”, dar când i-am spus că aici nu încapă nici un compromis, a bătut în retragere. Mi-a spus: „Nu știu dacă voi face față văzându-te în fiecare zi. Am și eu sentimente — nu a fost vorba de o hârjoneală prin fân”. Așa că i-am propus să încercăm și să vedem ce vom simți, iar el a consimțit că acest lucru îl puteam face. Cred că a folosit faptul că ofeream ceva și

că nu m-am prezentat pregătită doar să mă lupt cu el. Lucrez la câteva proiecte care nu pot fi transferate pur și simplu în seama unui angajat nou și cred că amândoi am știut că lui îi va fi mai bine dacă mă va lăsa să-mi termin treaba, decât dacă mă va concedia.

Dar comportamentul lui Charles nu a reflectat înțelegerea pe care o făcuse cu Sherry.

Lucrurile au devenit dificile. Mă critică aspru în fața clienților și nu pierde ocazia să mă sape și să mă lovească. Nu-și respectă partea de înțelegere, iar eu nu știu ce să fac.

I-am spus lui Sherry că nu-i rămâne decât să se ducă încă o dată la Charles și să-i spună că nu făcea ceea ce promisese. Cuvintele nu sunt de ajuns. Ele trebuie sprijinite cu fapte. Mulți dintre cei ce recurg la șantaj sentimental găsesc că este ușor să-și ceară scuze și să se angajeze că se vor schimba, dar le este greu să se țină de cuvânt. Este important să le aducem aminte prin cuvinte precum: „Ne-am înțeles asupra unui lucru și aş aprecia foarte mult dacă ți-ai respecta partea ta din angajament”.

Sherry a stat de vorbă cu Charles cu blândețe și fără să fie defensivă:

I-am spus: „Probabil că nu ți-ai dat seama cât de mult m-au durut comentariile tale, dar aş vrea să le pui capăt”. Și, desigur, nu a trebuit să întrebe ce comentarii — știa despre ce vorbeam. Pe urmă, a zâmbit cam strâmb și mi-a spus: „Erai o persoană atât de drăguță înainte să începi psihoterapia...”

Chiar și într-un caz precum cel al lui Sherry, în care scopul final este să ieșiți dintr-o situație dificilă, este important să fiți vigilenți și să-l obligați pe celălalt să-și respecte angajamentele asumate, atât timp cât vă mai aflați lângă el.

Strategia 4: folosirea umorului

Într-o relație fundamental bună, umorul poate fi un instrument eficient de a-i arăta celui alt cum vedeți voi comportamentul lui. Iată câteva exemple.

Într-o zi, când mi se plângea de suferința lui Joe, Patty a izbucnit: „Doamne, ar trebui să i se dea un Oscar: cel mai bun suferind, într-un rol principal”.

„De ce nu faci tu acest lucru?” am întrebat-o.

Ideea i-a plăcut atât de mult, încât s-a dus la un magazin de trofee și a cumpărat o copie a statuetei Oscar. Iar cu prima ocazie, când Joe a intrat în rutina lui de bostumflări și oftaturi, ea i-a zâmbit larg, a aplaudat și i-a înmănat premiul. „Ai fost strălucit,” i-am spus. Apoi am adăugat: „Mi-a plăcut mai ales micul suspin, de la urmă”. Situația a părut deodată atât de ridicolă, mi-a povestit Patty, încât amândoi am izbucnit în râs — iar de atunci Joe n-a mai fost niciodată în stare să sufere eficient.

Relația lui Sarah cu Frank era înspăimântătoare, dar intactă, și Sarah s-a gândit că i-ar putea atrage atenția lui Frank prin umor. A scos din debaraua de haine un cerc vechi de gimnastică și, cu prima ocazie când Frank a început să pună condiții de căsătorie, i-a spus: „Poți să-l ții puțin, să sar prin el?”

„Ce-i cu asta?”, a întrebat el.

„Ei bine, dragul meu”, a spus ea, „am observat că ție îți place să mă faci să sar prin tot felul de cercuri, ca să-ți dovedesc diverse lucruri. Crezi că putem sta de vorbă despre acest subiect?”

„Ce tot spui? Eu nu fac așa ceva”, a răspuns Frank.

„Sunt sigură că nu-ți dai seama că asta faci și știu că mă iubești, dar mie mi se pare că trăiesc o nesfârșită serie de teste”.

„Cercuri, zici?”, a spus el. „În regulă, hai să stăm de vorbă”.

Pe urmă, mi-a povestit Sarah, „a zâmbit cu zâmbetul acela pe care îl ador și a spus: «Dar, înainte să devenim serioși, crezi că ai putea să sari, pentru început, prin cerulețul acela, pentru mine?» Și așa, tensiunea a dispărut cu totul”.

Nimic nu este mai intim decât existența unei glume gustate de amândoi. Umorel este o legătură între oameni și evocarea experiențelor amuzante se poate integra în țesătura unei relații puternice. Folosirea umorului pentru a-i prezenta unui șantajist punctul vostru de vedere vă poate ajuta pe amândoi să vă relaxați și vă permite să vă amintiți cât de bine vă puteți simți unul în compania celuilalt — creând totodată un lucru de care să vă amintiți când vă gândiți cât de bine vă era când vă era bine împreună. Umorel este tămăduitor. El scade tensiunea arterială și poate reduce starea conflictuală a întâlnirii cu persoana cu care ați avut dificultăți.

Dacă umorul face parte din vocabularul vostru uzual și vă este la îndemână, folosiți-l ca pe o cale excepțională de exprimare. Nu vă garantez că va funcționa în orice împrejurare, dar, cu siguranță că vă va ajuta să vă înșeninați puțin.

Evaluarea rezultatelor

Nu aveți de unde să știți cum va răspunde cealaltă persoană, până ce nu vă veți exprima propriile sentimente și nu veți defini limitele de care aveți nevoie într-o relație. Cum de-a lungul anilor am lucrat și cu persoane care au venit la consultații împreună cu șantajistul, de multe ori am fost surprinsă să văd cine a răspuns cererii de schimbare. Oameni de la care mă așteptam foarte puțin, pentru că păreau mânioși sau duri sau meschini, au fost adesea foarte dornici să facă relația mai puternică. Iar uneori, cei ce păreau prietenoși și flexibili s-au dovedit închiși, defensivi și deloc sensibili la nevoile persoanei-țintă.

Un rezultat pozitiv

Michael a furnizat exemplul spectaculos al celui care a răspuns exact pe dos decât mă așteptam. Deși Liz se temuse de o explozie când i-a prezentat condițiile ei, comunicarea pe care au stabilit-o a entuziasmat-o.

M-am gândit mult la ce urma să fac după ce am scris scrisoarea. Să i-o înmânez și apoi să plec de acasă pentru o vreme sau să mă duc la el la birou și să i-o las, ori să o pun undeva unde o putea găsi? În cele din urmă, am decis că cel mai confortabil pentru mine, deoarece nu mă temeam fizic de el, era să stau lângă el și să-i cer să asculte cât i-o citeam eu.

De câteva ori, a încercat să mă întrerupă, dar ceva trebuie să-l fi mișcat într-adevăr, pentru că a devenit foarte tăcut și am văzut că asculta concentrat. O fracțiune de secundă l-am văzut stând vizavi de mine pe bărbatul de care mă îndrăgosisem, și nu pe teroristul care mă ținea la respect. Apoi, nevo-

ia de a se apăra a preluat controlul și s-a năpustit asupra mea. „Nimic din toate acestea nu s-ar fi întâmplat dacă nu m-ai fi amenințat că divorțezi. Lucrurile nu ar fi ajuns aici, dacă nu te-ai fi pornit împotriva mea”. Mi-a venit să urlu și eu la el, dar i-am spus: „Michael, nu sunt dispusă să-mi asum mai mult de 50 la sută din responsabilitate”.

S-a calmat și a răspuns: „Cred că n-am vrut să văd că îți făceam rău. De ce nu mi-ai spus?” Nu sunt o Pollyanna și știu că este nevoie de timp pentru ca lucrurile să se rezolve, dar cel mai grozav este că a acceptat să se ducă la psihoterapeut. Irascibilitatea lui este o problemă reală și cred că și el își dă seama că rutina gen „Eu Tarzan, tu Jane” nu mai merge.

Michael, ca mulți șantajști, a fost surprins să constate cât de rănită și de speriată era Liz. De multe ori i-am auzit pe oamenii care recurg la șantaj sentimental zicând „De ce nu mi-a spus?” sau „Dacă aș fi știut cât de rănit era de comportamentul meu, am fi putut salva situația înainte de a se deteriora atât de mult”. Nu sunt minciuni. De multe ori, șantajștii nu-și dau seama câtă durere și tensiune produc prin comportamentul lor, pentru că persoanele-țintă au fost prea speriate, mânioase sau descurajate să le spună, crezând că nu ar servi la nimic. Cu alte cuvinte, probabil că nu ați spus „au” suficient de tare.

Adesea, ne inhibăm cu admonestări de genul „Nu fi reclamagiu” sau „Nu-ți plânge singur de milă”. Unii oameni, mai ales bărbații, vor să pară puternici și încrezători în propriile forțe și nu vor să se vadă că pot fi răniți ușor. Așa că nu ne exprimăm sentimentele. Nu spunem: „Mă rănești. Te rog, încetează”.

Prin urmare, să nu vă mire surpriza celeilalte persoane, când află sentimentele voastre. Orice răspuns ați primi, mențineți-vă decizia de a vorbi, de a vă exprima sincer, folosind comunicarea nondefensivă. Apoi, urmăriți cu atenție ce face cealaltă persoană cu noile informații pe care i le-ați oferit.

Scuzele nu sunt suficiente

Așa cum i-am spus lui Liz, după un schimb direct cu celălalt, avem nevoie de informații pe care numai timpul ni le poate furniza. „Știi că în acest moment ești plină de speranțe”, i-am spus eu, „și sunt bucuroasă pentru tine și mulțumită că Michael va face psihoterapie. Sper să nu fie doar o nouă lună de miere și, pentru a fi siguri că lucrurile merg pe drumul cel bun, trebuie să le reevaluăm periodic”.

De multe ori, răspunsul inițial al celeilalte persoane ne entuziasmează și considerăm că conflictul închis, pentru că el sau ea a acceptat verbal condițiile noastre. Dar, în timp, s-ar putea să observăm că promisiunile au fost uitate și că reapar vechile obiceiuri. Nu vrem să devenim gardienii sau tabela de marcaj a relațiilor noastre, dar trebuie să privim cu mult realism schimbările intervenite și să vedem dacă ele se potrivesc cu ceea ce am decis că ne dorim și că ne trebuie.

Iată de ce este atât de important să stabilim că nu vom lua o hotărâre privind ultima cale de acțiune, până ce nu vom vedea ce face cealaltă persoană. Când luați o decizie importantă referitoare la viitorul unei relații, acordați-i celeilalte persoane timp — vă propun o perioadă cuprinsă între treizeci și șaiszeci de zile — și ur-

măriți-i atât răspunsurile comportamentale, cât și pe cele verbale. Nu este suficient când celălalt spune: „Îmi pare rău — acum hai să nu mai vorbim“.

Ce *este* suficient?

1. Acceptarea responsabilității pentru folosirea fricii, obligației și vinovăției pentru a-și impune voința.
2. Recunoașterea faptului că există modalități mai bune de a cere ceea ce vor și un angajament că își vor însuși acele modalități.
3. Recunoașterea faptului că tactica lor a fost lipsită de afecțiune și v-a făcut să suferiți.
4. Acordul de a colabora cu voi pentru a negocia o relație mai sănătoasă, care ar putea implica solicitarea unui ajutor din afară, dacă voi doi nu reușiți să rezolvați problema împreună.
5. Bunăvoința de a recunoaște dreptul vostru de a judeca, a simți și a vă comporta altfel decât ei și acordul pentru faptul că *diferit* nu înseamnă „greșit“ sau „prost“.
6. Angajamentul de a se strădui să elimine tacticile menite să producă frică, obligație și vinovăție, folosite în trecut (de exemplu, fără comparații negative, fără amenințări că vă va părăsi dacă nu faceți cum vor ei, fără acuzații de vinovăție și așa mai departe).

Schimbarea comportamentului intrat în obișnuință — atât al șantajistului, cât și al vostru — cere timp și efort. Oferiți-vă, atât vouă cât și celeilalte persoane, darul timpului.

Veți fi mai puternic

Să-i spui altei persoane „Acesta sunt. Iată ce vreau” este de natură să vă sperie. Cu atât mai mult vă poate speria susținerea propriului adevăr — integritatea noastră — așa cum trebuie să facem când oferim altei persoane opțiunea de a accepta sau de a nu accepta deciziile noastre și ceea ce ne face diferiți. Este posibil să simțim că exprimarea nevoilor noastre seamănă cu formularea unei solicitări, dar țineți minte că ceea ce îi cerem șantajistului este absolut rezonabil: vrem ca cealaltă persoană să nu ne mai manipuleze. Nu cerem nimic care ne-ar putea face rău nouă sau lor.

Mulți dintre noi amânăm să-i prezentăm celui alt deciziile noastre, pentru că ne este frică de ceea ce se va întâmpla. Dar dați-vă un pas înapoi și întrebați-vă: „Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla?” O temere frecventă este aceea că relația se va rupe iremediabil. Dar a nu vă apăra punctul de vedere este și mai rău, pentru că *voi* vă veți frânge în două. Pe măsură ce va trece timpul, veți ști din ce în ce mai puțin cine sunteți, ce vreți și în ce credeți. Esența voastră va deveni subțire ca o frunză.

Dacă supraviețuirea unei relații depinde de cedarea permanentă din partea voastră, trebuie să vă puneți întrebarea dacă merită să vă sacrificați starea de bine pentru acea relație. Dacă voi deveniți mai puternici, mai sănătoși și mai încrezători în propria persoană, iar celui alt nu-i place acest lucru, ce spun toate acesta despre calitatea relației pe care vă străduiți atât de mult să o salvați? Pe ce se bazează ea?

În capitolul de față, am examinat câteva relații care s-au îmbunătățit și câteva care nu au supraviețuit în cele

din urmă. Dar, în fiecare din aceste cazuri, țintele șantajului s-au eliberat și au obținut un control mai ferm al neprețuitei lor integrități. Nimeni nu poate prevedea ce urmează să se întâmple pe măsură ce vă veți schimba, dar vă promit că, dacă veți utiliza aceste strategii și dacă veți ține piept șantajului în loc să capitulați, indiferent de rezultat, veți deveni oameni mai puternici, mai sănătoși.

Dispersarea „ceții”

Dacă ați început să folosiți instrumentele pe care vi le-am furnizat în capitolul anterior, dezvoltați modalități eficiente de comunicare și comportament. Acum, vă voi învăța cum să întrerupeți circuitul punctelor voastre sensibile.

Probabil că până acum ați înregistrat deja unele succese privind rezistența la presiunea exercitată de o altă persoană și sesizați deja unele schimbări atât la voi, cât și în cadrul relației. Prindeți gustul satisfacției și al noului sentiment de forță, ce însoțește recăpătarea propriei integrități. Dar s-ar putea să remarcați faptul că încă mai resimțiți mult din vechile sentimente de frică, obligație și vinovăție, care v-au tulburat în trecut. Este ca și cum, în locul clădirii vechi, s-a ridicat una nouă și strălucitoare, dar chiriașii nedoriti de la subsol sunt tot acolo.

Nu trebuie să vă îngrijorați. Sentimentele pe care le trăim nu se schimbă atât de repede precum am dori noi. Ele ne însoțesc de multă vreme. Le-au trebuit ani întregi pentru a deveni puncte sensibile și nu vă vor permite să le eliminați fără să opună rezistență. Este însă o bătălie

pe care o veți câștiga. Vă voi arăta modalități practice, directe, de a diminua suferințele și sensibilitățile reziduale, care v-au făcut vulnerabili în fața șantajului sentimental.

Țineți minte: deși exemplific majoritatea strategiilor prin activitatea pe care am desfășurat-o cu pacienții mei, toate exercițiile, întruchiparea unor roluri, temele pentru acasă și vizualizările sunt elaborate pentru a le practica voi înșivă.

Sentimente vechi, răspunsuri noi

Pentru aceia dintre voi care sunteți familiarizați cu restul cărților mele, mai ales cu *Părinți toxici*, ar putea fi surprinzător faptul că exercițiile de aici nu implică neapărat o călătorie în timp, înapoi la experiențele aflate la rădăcina multora dintre vulnerabilitățile voastre. În schimb, ne vom concentra asupra schimbării răspunsului pe care îl dați respectivelor experiențe. Desigur, toți suntem marcați de trecutul nostru. Cei mai mulți conștientizăm într-o anumită măsură cum am fost răniți și de către cine. Dacă am lucrat puțin asupra propriei persoane, am făcut adesea conexiuni importante între cicatricele noastre sentimentale și felul în care ne comportăm în relațiile noastre cu alte persoane.

Dar ceea ce ne menține vulnerabilitatea în confruntarea cu șantajul este felul în care „favorizăm” propriile răni. Decât să învățăm să gestionăm sentimentele inconfortabile, mai curând ne sabotăm pe noi înșine, cedând șantajului. Este ca și cum ne-am scrântit glezna și continuăm să șchiopătăm mult după ce ne-a trecut, pentru că ne este teamă de durerea pe care am putea-o resimți,

dacă am călca normal din nou. Mă voi referi la câteva experiențe din copilărie, așa cum am făcut și în capitolele anterioare. Dar ceea ce aș vrea să vă ajut să faceți este să învățați răspunsuri noi la sentimente vechi, rămânând în prezent și confruntându-vă cu oameni care vă evocă aceste sentimente *acum*.

Notă: Înainte să începem această muncă, trebuie să re-iterez un lucru important. Există anumite condiții care necesită imperios o formă de ajutor profesionist. Dacă vă luptați cu o depresie recidivantă, cu anxietăți invalidante, cu un abuz grav sau cu urmările unui abuz fizic, sexual sau sentimental petrecut în copilărie, există numeroase intervenții medicale, psihologice și biochimice care nu au nevoie de o investiție mare de timp sau de bani. Psihoterapia interactivă pe termen scurt, noile medicamente antidepresive, grupurile de sprijin, programele în douăsprezece etape și seminarele de dezvoltare personală au schimbat aspectul psihoterapiei tradiționale în ultimii zece ani. Există posibilități de ajutor pentru toți cei care îl doresc cu adevărat.

Să începem cu sentimentele

Să presupunem că știți ce să faceți când se apelează la punctele voastre sensibile. Poate sunteți genul care vrea să fie pe placul oamenilor. Sau ați citit despre sindromul lui Atlas și v-ați spus: „Ăsta sunt eu”. Poate vă feriți de mânie ca de ciumă. La începutul acestei importante activități de disipare a „ceții”, vreau să vă concentrați asupra elementului sau elementelor componente ale „ceții”, la care sunteți cel mai sensibil. Faceți un inventar rapid, verificând ce vi se potrivește din lista de mai jos.

Când cedez în fața cuiva care face presiuni, c fac pentru că:

- Mă tem de dezaprobarea lui.
- Mă tem de mânia lui.
- Mă tem că nu-i voi mai plăcea/ că nu mă va mai iubi și că m-ar putea chiar părăsi.
- Îi sunt dator.
- A făcut atât de mult pentru mine, încât nu pot să spun „nu”.
- Este datoria mea.
- Mă simt prea vinovat dacă nu cedez.
- Mă simt egoist/ lipsit de afecțiune/ lacom/ meschin dacă nu cedez.
- Nu voi fi un om bun, dacă nu cedez.

Remarcați că primele trei propoziții se referă la frică, următoarele trei la obligație și ultimele trei la vinovăție. Este posibil ca majoritatea acestor propoziții, sau chiar toate, să vi se pară adevărate. Este cazul lui Eve, care se temea de dezaprobarea celorlalți, dacă încerca să se elibereze de dependența înăbușitoare a lui Elliot, care se simțea obligată față de el, pentru că el îi oferise o locuință și îi plătise facturile și care era copleșită de vinovăție la gândul de a-l abandona.

Pentru alți oameni, punctele sensibile sunt conectate la un sentiment dominant, deși cele trei tipuri de sentimente se pot suprapune în mare măsură. De exemplu, Liz nu se simțea în mod special obligată sau vinovată, dar se temea de mânia lui Michael. Propozițiile de mai sus vă vor ajuta să determinați ce punct sensibil este mai important pentru voi și asupra cărui element — sau ele-

mente — din „ceață” trebuie să lucrați pentru a putea pune bazele unei schimbări profunde, de durată.

Deconectarea punctului sensibil al fricii

Frica este un mecanism fundamental de supraviețuire, menit să ne scoată din calea răului. Ea este un răspuns — atât instinctiv, cât și dobândit — la pericol. Dacă doi indivizi mascați vă vor cere banii, veți simți frică. Dacă soțul sau soția amenință că vă va lua copiii, dacă îl/o părăsiți, vă va fi frică.

Dar multe dintre temerile pe care le resimțim în șantajul sentimental apar când anticipăm pericole care pot fi reale sau nu. Șantajistii din viața noastră mizează intuitiv pe aceste temeri și le amplifică. Imaginile catastrofale se rostogolesc în mintea noastră ca bulgărele de zăpadă, devenind atât de pregnante, încât ni se par absolut reale. Așa că ne adaptăm acțiunile, astfel încât să parăm loviturile sentimentale pe care suntem siguri că le vom primi. Abordarea eficientă a fricii implică antrenamentul de a înlătura scenariul celui mai rău lucru ce ni se poate întâmpla și de a dezvolta opțiuni pozitive. Ați lăsat propria imaginație să lucreze împotriva voastră. Lăsați-o acum să lucreze *pentru* voi.

Teama de dezaprobare

Această teamă poate părea nesemnificativă, dar, vă rog să mă credeți, pentru mulți oameni ea este groaznică. Teama de dezaprobare este mult mai profundă decât

a te ascunde dacă cineva face „nțț-țț”, după ce ai spus sau ai făcut ceva. Ea este întrețesută cu sentimentul fundamental al propriei valori. Dacă permitem aprobării sau dezaprobării exprimate de alți oameni să ne definească, suntem dispuși să credem că ceva este fundamental rău cu noi ori de câte ori întâlnim un dezacord.

Tuturor ne place să fim aprobați și lăudați de alții, iar uneori acest lucru poate părea esențial. Cu mulți ani în urmă, înainte de a mă reîntoarce la școală pentru a deveni psihoterapeut, am fost actriță. Îmi plăcea enorm să văd că eforturile mele erau recompensate cu aplauze și aprobare și, când nu le primeam, mă prăbușeam cu trenulețul mecanic în cele mai adânci abisuri. Îmi măsuram performanța prin răspunsul pe care îl primeam de la ceilalți oameni. Pe măsură ce am îmbătrânit însă, am descoperit un lucru minunat. Mi-am asumat multe riscuri în viață și am constatat că pot tolera tăcerea bubuitoare a dezaprobării cuiva și chiar critica aspră, atât timp cât îmi păstrez legătura cu propria integritate.

Știi că nu este ușor să menții această legătură, când oamenii pe care îi prețuiești îți spun că greșești, dar se poate.

Relația lui Sarah cu Frank s-a îmbunătățit constant, după ce ea l-a făcut să conștientizeze că o supunea unor examene pentru a-și câștiga dreptul de a se căsători cu el.

Discuțiile pe care le purtăm ne ajută mult, dar încă nu pot să scap de ideea că mă simt bine cu propria persoană sau cu deciziile mele numai dacă spune el că sunt în regulă. Încerc în permanență să-mi spun că trebuie să mă maturizez și să depășesc acest lucru, dar nu merge. Nu vreau să sfârșesc ca mama, care nu putea nici să traverseze strada fără permisiunea tatălui meu.

CURAJ DE UN FEL SPECIAL

Eliberarea de teama de dezaprobare implică a cunoaște ce valori și judecăți vă aparțin vouă și care v-au fost impuse din exterior. Înseamnă să știți ce anume prețuiți la propria persoană și apoi să aveți curajul de a înfrunta dezaprobarea și de a vă menține convingerile și dorințele.

Sarah a fost extrem de bucuroasă când mi-a povestit cum a făcut acest lucru.

Mi-ai cerut să mă gândesc la părțile mele cele mai bune și ceea ce am pus în fruntea listei au fost spiritul meu și plăcerea unei provocări. Problema mea este cum să le alimentez pe amândouă și nu a trebuit să mă gândesc mult pentru a ști că trebuie să continuu să le dezvolt. Îl iubesc pe Frank, dar el nu reprezintă toată viața mea. I-am spus că, dacă va sta să se gândească un pic, ar vedea că sunt o companie mult mai plăcută dacă mă simt atrasă de ceea ce fac. El a bombănit și s-a văicărit puțin, dar eu am continuat să folosesc propoziții nondefensive, iar el a văzut că nu voi ceda. Acum, s-a împăcat cu ideea. Sunt fericită de parcă ar fi Crăciunul!

Eve se afla într-o împrejurare diferită de cea a lui Sarah. Sarah avea o carieră reușită și o relație cu un potențial solid. Eve se confrunta cu numeroase necunoscute — și cu perspectiva de a-și reconstrui viața —, dar și ea începea să-și calmeze teama de dezaprobare.

Au existat toate vocile acestea care veneau spre mine de foarte mult timp: „Ești o ticăloasă cu inima de gheață“. „N-ai suflet“. „Ce prostie ai putut să faci!“ „Nu faci decât prostii“. Dar nu-mi fac griji pentru ceea ce gândesc oamenii, pentru că

oamenii pot să gândească tot felul de lucruri ciudate pe lumea asta. Sunt oameni care cred că Holocaustul nu a avut loc!

De cealaltă parte, față de teama de dezaprobare se află libertatea de a vă imagina și de a crea o viață care să vă aparțină cu adevărat. Nu voi pretinde că este ușor, dar, de fiecare dată când luați hotărârea de a vă conduce singur barca, așa cum au făcut Sarah și Eve, faceți un pas uriaș înspre construirea unei vieți care să reflecte ceea ce știți *voi* și ceea ce credeți *voi* că este bine pentru voi — indiferent ce ar crede sau ar spune altcineva. Când veți face acest lucru, veți putea să dați cu piciorul dependenței de aprobare.

Frica de mânie

Michael s-a ținut de cuvânt în strădania de a-și controla mânia, dar lui Liz nu i-a trebuit mult până să-și dea seama că el nu era singurul care trebuia să se ocupe de această emoție. Liz a spus:

Acum câteva seri, s-a împiedicat de o jucărie lăsată pe jos de unul dintre copii și a început să înjure și să țipe. Eu eram în camera cealaltă, iar el nici măcar nu țipa la mine, dar sunetul vocii lui a făcut să-mi sară inima. El face eforturi să se schimbe, iar eu am crezut că totul va fi în regulă când va reuși să-și stăpânească mânia, dar eu continuu să fiu foarte sensibilă... Nu vreau să-mi trăiesc viața intrând în panică ori de câte ori ridică cineva vocea.

Liz nu se temea că Michael îi va face rău fizic. Existaseră desigur abuzuri verbale, dar ea a susținut că nicio-

dată nu existase nici cel mai mic indiciu că el ar fi putut merge mai departe. Atunci ce îi crea ei o reacție viscerală atât de puternică?

I-am pus lui Liz trei întrebări:

- De ce te temi?
- Care este lucrul cel mai rău care s-ar putea întâmpla?
- Ce îți imaginezi că s-ar putea întâmpla?

Cred că mă tem că el și-ar putea pierde controlul și m-ar putea călca în picioare. Este greu de explicat. Simt că am doi ani și că sunt total neajutorată. Când el este furios, parcă m-ar învâli această căldură devoratoare...

Sunetul vocii lui Michael o transportă pe Liz în timp. Nu mai este adultul de treizeci și cinci de ani; devine fetița care sesizează numai pericolul din vocea ridicată. Nu este deloc surprinzător având în vedere faptul că a crescut într-o familie șubredă, în care țipatul era un indiciu că trebuia să se facă mică și să se ascundă. Dar, la fel ca numeroase persoane țintite de șantajul sentimental, care se pleacă pentru a calma sau a evita mânia, ea amesteca trecutul cu prezentul. I-am spus lui Liz că, la un moment dat, ar fi o idee bună să discute cu tatăl și cu fratele ei despre cât de frică îi era, dar deocamdată voiam să se concentreze asupra „scăpărilor” lui Michael.

Nimeni nu ne învață cum să reacționăm la mânia altei persoane și majoritatea dispunem de un repertoriu de răspunsuri limitat. Primul lucru pe care trebuie să-l faceți cu cineva care țipă este să alegeți un moment de calm și să îl avertizați. Spuneți-i: „Nu sunt dispus să ac-

cept să țipi la mine și, data viitoare când o mai faci, voi ieși din cameră". Înseamnă că a-ți luat o poziție fermă și că ați devenit activ în propriul beneficiu. În continuare, trebuie să vă țineți de cuvânt când acest lucru se repetă, astfel încât persoana respectivă să vadă că luați lucrurile în serios.

Simultan cu ieșirea din conflict, spuneți unul dintre următoarele lucruri: „Încetează!” sau „Termină!” sau, expresia mea preferată, „Mai taci!” Liz m-a privit uluită. „Chiar pot să fac asta?” m-a întrebat ea.

„De ce nu?” i-am spus. „Ai permisiunea mea”.

Ne imaginăm adesea că o persoană care țișă se ambelează, ajungând să-și piardă controlul și să recurgă la violență. (Dacă vă temeți că celălalt vă poate face într-adevăr rău, nu aveți ce căuta în relația respectivă.) Dar majoritatea nu ne-am gândit la ce s-ar întâmpla dacă noi am răspunde cu mai multă forță și încredere în noi. O dată ce ați ieșit din rolul de fetiță speriată sau de băiețel speriat și vă comportați ca un adult, sunteți pe cale de a învinge teama sau mânia care atrage după sine conformarea.

RESCRIEREA ISTORIEI

Un exercițiu care s-a dovedit valoros în a-i ajuta pe cei vizați de șantaj să facă față cu mai multă încredere mâniei implică derularea filmului unui incident recent în care ați cedat de frică.

Închideți ochii. Repetați cuvintele rostite de șantajist, ascultați ce ați spus voi și evocați amintirile — anxietatea, inima bătând cu putere, slăbiciunea din genunchi, imaginile catastrofale ce v-au trecut prin minte, imaginați-vă că mânia celuiilalt scapă de sub control și se varsă asupra voastră.

Acum, jucați scena din nou, dar, de această dată, când vedeți că mânia celui alt crește, rescrieți scenariul. Spuneți ferm și clar: „Nu. Nu cedez! Nu mai face presiuni asupra mea!” Repetați aceste cuvinte până vor deveni convingătoare — mulți oameni încep ezitând. Ascultați sonoritatea cuvintelor și conștientizați că sunteți mult mai puternici. Da, *puteți* spune acest lucru și da, cuvintele vă *dau* într-adevăr *putere*.

Rescrieți oricâte scene de șantaj din viața voastră doriți, ori de câte ori doriți, dând frâu liber imaginației să experimenteze ce înseamnă să vă revendicați puterea personală. Este foarte important să faceți acest exercițiu dacă aveți de-a face cu punitivi, pentru că ei ne pot produce foarte multă teamă. Frica este un *modus operandi* pentru ei.

JUCAȚI ROLUL ȘANTAJISTULUI

„Unul dintre motivele pentru care mă tem foarte tare de mânie, mi-a spus Liz, este faptul că, atunci când o simt venind spre mine, persoana din spatele ei parcă ar dispărea. Nu mai există nici un Michael — există doar țipetele”.

I-am spus lui Liz că voiam să intre în rolul „celui care țipă” și să-l imite pe Michael în momentele lui cere mai rele.

„Glumești, nu-i așa?” a zis ea. „Nu pot face asta”.

„Lasă conștiința de sine și încearcă”, i-am spus. „S-ar putea petrece lucruri interesante. Să intri în pielea șantajistului pentru câteva minute îți poate dezvălui multe”.

Liz a început ezitând, dar pe urmă s-a lăsat antrenată și s-a lansat în reproducerea aproximativă a reacțiilor lui Michael, cel pornit să facă război.

Dacă îți imaginezi că poți să mă lași baltă, vei avea o surpriză. Nu te las să destrami această familie, iar dacă încerci,

am să te fac să regreti! Nu mai vezi un ban și nu te voi lăsa să iei copiii! Ai auzit?

Când a terminat, Liz a rămas o clipă tăcută. Apoi, a spus:

Iată ce a fost cel mai ciudat. Nu m-am simțit deloc puternică spunând aceste lucruri. M-am simțit speriată și aproape neajutorată, ca și când cineva încerca să-mi ia ceva ce eu doream cu toată ființa mea și tot ce puteam să fac, ca să nu izbucnesc în lacrimi, era să țip și să urlu. M-am simțit ca un copil cuprins de o criză — nu-mi găseam cuvintele potrivite pe care să le rostesc, așa că am făcut mult zgomot.

Dacă șantajistul din viața voastră își exprimă mânia prin tăcere, intrați într-o stare de retragere, de bosumflare și urmăriți ce se întâmplă în interiorul vostru. Încercați să simțiți cât vă temeți de mânie și cât de lipsiți de eficiență sunteți.

Oricare ar fi tipul de mânie pe care îl descrieți, vă veți da seama că persoana pe care ați considerat-o puternică și stăpână pe situație este, de fapt, un fel de laș sentimental — iată despre ce este vorba în tiranie. Oamenii încrezători, siguri pe ei nu au nevoie să-i forțeze pe cei din jur pentru a obține ceea ce doresc sau pentru a dovedi cât sunt ei de puternici. Poate știți acest lucru din punctul de vedere al „intelectului”, dar „devenind” acea persoană aveți posibilitatea să trăiți această revelație atât fizic, cât și sentimental.

Este o cunoaștere ce vă poate ajuta foarte mult să faceți față mâniei, indiferent dacă în cele din urmă veți decide să continuați relația cu această persoană sau nu. Pu-

nitivii gălăgioși, mânioșii și îmbufnații pasivi-agresivi sunt în sinea lor niște copii speriați. Ceea ce nu face comportamentul lor cu nimic mai acceptabil — dar îl poate face mai puțin înspăimântător.

Teama de schimbare

Nimănui nu-i place să facă schimbări majore în viață. Ceea ce este familiar este și confortabil și, chiar dacă ne face să fim nefericiți, măcar știm la ce să ne așteptăm și ce să așteptăm la rândul nostru de la alții.

Maria era ferm hotărâtă să-l părăsească pe Jay, dar se temea de ceea ce o aștepta.

Mi-e frică, Susan. Mi-e frică să fiu o femeie divorțată, singură pe lume, din nou. Mi-e frică de durere și de suferință. Mi-e frică de nesiguranță. Mi-e frică să o iau de la capăt. Mi-e frică de faptul că nu voi ști să-i fac pe copiii mei să se simtă în siguranță, când voi fi singură cu ei. Mi-e frică de ce vor gândi oamenii — că a fost greșeala mea, că am avut totul și am dat cu piciorul. Mă tentează extraordinar să anulez divorțul și să mă întorc la nefericirea mea cunoscută — asta cel puțin știu cum să fac.

Maria era capabilă să-și joace rolul atribuit, de soție devotată și de mamă, ca o profesionistă și știa cum să se comporte în contextul situațiilor familiare. Dar tocmai acest confort, desigur, era problema — îi venea greu să renunțe. Când ne gândim la o schimbare majoră, de orice fel ar fi ea, aproape toți suntem cuprinși, mai mult sau mai puțin, de panică. Or, tocmai din această panică se hrănesc cei mai distructivi dintre șantajisti. Așa că rămânem în ve-

chile noastre tipare comportamentale și ne agățăm adesea de relații și de situații dăunătoare, pentru a ne alina anxietatea și nesiguranța ce amenință să ne copleșească.

I-am spus Mariei că am rămas legată într-o căsnicie nefericită mult mai mulți ani decât ar fi trebuit, pentru că m-am temut de exact aceleași lucruri de care se temea și ea.

„Ajută să știu acest lucru”, mi-a spus ea, „și mă ajută să știu că nu sunt vreo ciudățenie sau vreo excentrică pentru că simt toate acestea”.

Frica de schimbare este universală, iar șantajistii exploatează adesea această frică, folosind propoziții precum:

- Vei rămâne complet singură fără mine.
- O să-ți pară rău și va fi prea târziu.
- Este destul de greu să trăiești ca femeie singură.
- Cum poți să le faci asta copiilor?
- Pur și simplu, nu gândești limpede — nu știi ce vrei.
- Uită-te la toți nefericiții divorțați.

Este în regulă să le mărturisiți temerile voastre, dar, când faceți acest lucru, reiterateți și hotărârea de a vă schimba. Spuneți ceva de genul: „Poate că ai dreptate și știu că nu-mi va fi ușor, dar tot voi da divorț”. Sau, dacă este altfel de relație, spuneți: „Apreciez faptul că te preocupi” — și nimic mai mult. Dacă ceilalți continuă să vă descrie o imagine întunecată a viitorului spre care vă îndreptați, reveniți la comunicarea nondefensivă și spuneți: „Prefer să nu mai vorbim despre acest lucru”. Nu uitați: *Aveți exact același drept să vorbiți sau, ca și ceilalți, să nu vorbiți despre ceva!*

Când decideți să părăsiți o persoană importantă din viața voastră sau să vă separați de ea, intrați într-o stare de criză — o perioadă de frământări sentimentale intense și de nesiguranță. Dar criza nu este numai o perioadă de pericole. Dacă este gestionată cu chibzuință și curaj, criza este și o minunată ocazie de dezvoltare personală și de viață mai bună.

Este o perioadă potrivită de a găsi un grup sau o comunitate de oameni aflați în aceeași situație. Ca să le găsiți, întrebați-vă prietenii sau oamenii lângă care vă simțiți în largul vostru, capabili să vă recomande programe care au avut efect în cazul lor. Colegiile și universitățile locale organizează cursuri serale pentru adulți, de bună calitate, iar bisericile și sinagogile au întemeiat grupuri de sprijin, deschise publicului. Asociația Creștină a Tinerelor Femei sau Asociația Evreiască a Tinerelor Femei și alte centre pentru femei vă pot pune la dispoziție o serie de resurse sau puteți telefona pentru informații Asociației Psihologice Americane. Nu trebuie să treceți prin această experiență dură pe cont propriu. Trebuie să vă asigurați însă că grupul în care v-ați înscris face eforturi să se schimbe și nu pierde vremea spunând „Vai, ce rău este!” sau alte povești din timpul războiului. Există o energie tămăduitoare extraordinară ce emană de la oamenii care își oferă unul altuia sprijin în momentele dificile și care se străduiesc să-și reconstruiască încrederea, astfel încât schimbarea poate deveni o provocare, și nu un dușman.

Teama de abandon

Teama de abandon poate fi mama tuturor felurilor de frică. Unii experți consideră că ea este codificată în

genele noastre și că este punctul final al tuturor temerilor noastre relaționale, inclusiv a fricii de dezaprobare și a fricii de mânie. Nu cred că are importanță dacă este o teamă instinctivă sau una dobândită ori o combinație a celor două. Important este că o resimțim cu toții. Unii îi fac față cu brio, dar pentru alții această teamă este profundă. Când teama de abandon ne face să capitulăm în mod repetat, într-o manieră defensivă, este ca și când am spune „Fac orice — dar nu mă părăsi”.

Lynn s-a liniștit când Jeff a acceptat să nu plece de lângă ea dacă se ceartă, fără să-i spună unde se duce și când se va întoarce. Dar teama ei de abandon, care făcuse parte din ființa ei ani la rândul, nu a dispărut peste noapte.

Efectiv mă blochează. Dacă cineva se supără pe mine, știu că va sfârși prin a mă părăsi, așa că voi face ceea ce mi se va cere. Știu că este soluția lașului, dar nu-mi pasă.

Saltul de la „Te înfurii pe mine” la „Ai să mă lași singură pentru totdeauna” este mare și nu prea logic, dar gândirea negativă *nu este* logică și se poate amplifica ușor, transformând o simplă neînțelegere în primul pas spre abis.

Dacă, la fel ca Lynn, vă antrenați într-un vârtej de gânduri catastrofale, una dintre căile cele mai bune de a scăpa este să limitați energic timpul și atenția pe care le acordați acestora.

BLOCAREA GÂNDURILOR

Aș dori ca săptămâna următoare să vă rezervați timp pentru a vă concentra asupra gândurilor negative lega-

te de abandon. Luați-vă libertatea de a porni mașinăria din ziua Judecății de Apoi și lăsați imaginile terifiante să se reverse. Dar iată șmecheria: trebuie să fixați un interval de timp de cinci minute și să vă restrângeți gândirea negativă strict la această perioadă.

Nu este nevoie să faceți acest lucru decât o dată pe zi. Gândiți-vă la el ca la perioada voastră de frământări și îngrijorări. Când cele cinci minute s-au epuizat, spuneți gândurilor, așa cum ați face cu orice musafir nepoftit, că trebuie să plece. Dacă ele se întorc pe parcursul zilei, spuneți-le că timpul lor s-a consumat și că le veți întâlni din nou mâine. Reduceți perioada de timp în fiecare zi, până când, în ziua a cincea, ați rămas cu un minut. Știu că pare simplist, dar țineți minte: sentimentele sunt antrenate de gânduri, oricât ar fie ele de trecătoare. Dăm energie temerilor, alimentându-le permanent cu atenția minții noastre. Această tehnică de blocare a gândurilor ne permite să întrerupem de la sursă fluxul continuu al gândurilor/ sentimentelor/ comportamentului și vă re-așază la locul de comandă.

GAURA NEAGRĂ

Blocarea gândurilor în timpul săptămânii a ajutat-o pe Lynn să evite căderea într-un vertij sentimental, dar ea încă nu reușise să facă față fricii de ceea ce numea „gaura neagră”, starea în care cădea de obicei — fără să mai poată ieși —, dacă Jeff pleca de lângă ea. Lynn nu a fost prima persoană care a utilizat acest termen. L-am auzit de nenumărate ori la oameni terorizați de abandon. Pare a fi un iad universalmente imaginat.

Gaura neagră a fost o imagine pe care Lynn a văzut-o de când se știe. Era foarte bine familiarizată cu groaza

care o înconjură și nu voia să treacă pragul și să intre în ea. Dar acest lucru era, i-am spus eu, exact ceea ce trebuia să facă.

„Nu știi dacă sunt în stare”, mi-a răspuns ea ezitând.

„Dacă nu astăzi, atunci când?” am întrebat-o. „Vreau să mă iei de mână și să intrăm amândouă în gaura neagră. Ce vezi?”

„Este întuneric și într-adevăr foarte rece. Nu există contact uman. Ci doar izolare și nimeni cu care să stau de vorbă. Sunt complet ruptă de lume. Zilele sunt foarte lungi fără companie... Pereții se închid... Nimeni nu mă iubește și nu se gândește la mine, nici măcar nu știe nimeni că exist”.

Cine nu ar alege să capituleze, când alternativa pare a fi căderea în starea depresivă, sumbră, pe care o descrie Lynn? Și cât de vulnerabili sunteți la manipulare, dacă supraviețuirea voastră sentimentală atârna de o singură persoană!

„Da, bine, a spus Lynn, fac un semn cu bagheta magică și teroarea va dispărea”.

„Poți ieși de aici, știi bine”.

„Numai Jeff mă poate scoate”, a răspuns ea.

„Nu — trebuie să faci singură acest lucru, altfel nu are nici un sens. Nu nesocotesc cât de mult înseamnă Jeff pentru tine, dar el este doar unul dintre elementele care îți îmbogățesc viața. Hai să începem să gândim creator. Care este pentru tine opusul găurii negre?”

Lynn a închis ochii. „Mă gândesc la ceilalți oameni din viața mea la care țin — familia, prietenii, câțiva colegi foarte buni de la serviciu... ceea ce îmi place să fac — stai, îmi aduc aminte de o zi specială. Am doisprezece ani și tata mi-a cumpărat primul meu cal — un pa-

lomino superb. Nu-mi venea să cred! Și era numai al meu. Îmi aduc aminte mirosul de fân, soarele încălzindu-mi fața... Cred că au fost cele mai fericite clipe pe care le-am trăit vreodată”.

„Și te poți întoarce în locul acela ori de câte ori simți că intri în panică”, i-am spus eu. „Poți recăpăta toate plăcerile senzuale și toată bucuria oricând vrei. Ai un soț și alți oameni care te iubesc, ai o carieră reușită și capacitatea de a trăi în profunzime. Sunt niște daruri minunate! Vezi — ți-ai găsit singură calea de ieșire din gaura neagră!”

Genul de vizualizare pe care l-a realizat Lynn îl putem face toți când suntem cuprinși de teamă. Stați jos, închideți ochii și respirați adânc de patru-cinci ori. Apoi, amintiți-vă una dintre cele mai bune zile din viața voastră. Ar putea fi o zi din copilărie, când nu aveți nici un fel de griji. Sau poate veți dori să reveniți într-un loc frumos pe care l-ați vizitat, unde ați avut toate simțurile ascuțite și ați absorbit iubirea și frumusețea din jur. Umpleți-vă mintea și trupul de amintirea acelei zile, de imaginile și sunetele ei, simțiți aerul, parfumul florilor și mirosul de iarbă proaspăt cosită. Lăsați-vă purtați de sentimentul acelei zile, până ce amintirile vă vor calma. Țineți minte că veți putea întotdeauna folosi această vizualizare ca mijloc de a face lumină într-o gaură neagră.

Teama de abandon pe care a resimțim în relațiile de iubire este versiunea adultă a fricii de abandon pe care am trăit-o în copilărie, când nu puteam supraviețui dacă rămâneam singuri. Din nefericire, mulți adulți cred în continuare că se vor confrunta cu un fel de moarte psihologică dacă sunt părăsiți de o persoană pe care o

iubesc. Gaura neagră există însă numai în imaginație. Este o minciună deghizată în adevăr.

Oamenii veseli, dragi, și experiențele care ne hrănesc tind să ne iasă din minte când suntem speriați. Dar ei se află la dispoziția noastră, atât în realitate, cât și prin intermediul amintirilor și al imaginației. Dacă frica este un râu vinețiu ce curge prin voi, puteți plăsmui pietre în mijlocul acelei întunecimi pentru a-l traversa pășind pe ele.

Deconectarea punctului sensibil al obligației

Mi-aș dori să fim repartizați de cineva pe categorii de obligații, așa cum guvernul ne clasifică în categorii de venituri pentru strângerea impozitelor. Nu s-ar simplifica viața dacă am avea o formulă prin care să calculăm cât datorăm altor oameni, în loc să ne luptăm continuu cu această dilemă, pe cont propriu? Nu ar fi grozav dacă ar exista un îndrumar clar pentru a ști cât să dăm fără a fi prea mult sau prea puțin, pentru a afla când este util să dăm și când este dăunător sau pentru a găsi echilibrul dintre obligația pe care o avem față de alții și obligația, foarte reală și de o importanță capitală, față de noi înșine?

Nu ne naștem cu noțiunea de obligație. O învățăm de la părinții noștri, la școală, din religie și politică, în general din cultură. Și, pentru ca problema să fie și mai complicată, suntem bombardați cu reguli noi în permanență. Ani la rândul, sacrificiul și altruismul au fost considerate dezirabile. A venit apoi „generația eu”, cu propria mantră, „fă ce vrei tu”. După aceea, pendulul s-a balansat înspre o modalitate mai îngăduitoare și mai

afectuoasă de relaționare între oameni. Nu este de mirare că suntem derutați.

Nu ne vine ușor să înțelegem unde am ajuns, pe baza convingerilor legate de obligație pe care ni le-am însușit. Iar în cele din urmă, nici nu contează. Ceea ce contează este că le aveți — iar unele dintre ele vă pot face vulnerabili la șantajul sentimental. Dacă acționați pornind de la convingerea că nevoile celorlalți sunt automat mai importante decât ale voastre și dacă ați căpătat obișnuința de a vă lăsa singuri la urmă, în orice relație, până ce vă epuizați fizic, mintal, sentimental, spiritual și financiar, este timpul să mai cercetați aceste convingeri — și să le schimbați.

Unde scrie?

Una dintre modalitățile cele mai eficiente de a schimba acele convingeri despre obligații care vă fac să vă simțiți revoltați și stresați este să le vizualizați în alb și negru. Atunci veți putea să le puneți sub semnul întrebării.

Începeți prin a face o listă cu ce așteaptă de la voi cealaltă persoană. Iată câteva sugestii de la care să începeți:

_____ [numele] presupune/ așteaptă/ cere de la mine:

- Să las totul baltă ca să-i ajut pe ei.
- Să vin alergând când mă strigă ei.
- Să am grijă de ei fizic/ sentimental/ financiar.
- Să fac întotdeauna ce vor ei în zilele libere/ de sărbători/ în timpul liber.
- Să ascult ce probleme au, indiferent cum mă simt.

- Să îi scot întotdeauna din bucluc.
- Să las la urmă serviciul meu, interesele, prietenii și activitățile mele.
- Să nu-i părăsesc niciodată, chiar dacă ei mă fac să fiu nefericit.

Acum, așezați înaintea fiecărei propoziții cuvintele „UNDE SCRIE” cu majuscule. Remarcați cât de diferit sună, arată și resimțiți propoziția „UNDE SCRIE că nu am voie să mă bucur de zilele libere pentru că trebuie să stau cu familia soțului?”, față de „Soțul meu se așteaptă întotdeauna să mergem la familia lui în zilele libere”. UNDE SCRIE că nevoile tuturor celorlalți sunt mai importante decât ale voastre? UNDE SCRIE că trebuie să vă sacrificați starea de bine ca să vă ocupați de un părinte care este perfect capabil să aibă grijă de el însuși? UNDE SCRIE? Aceste reguli imuabile, care vă împiedică să vă purtați cu voi înșivă pe jumătate atât de bine cât vă purtați cu ceilalți, nu sunt săpate în stâncă. Ele există doar în sistemul de convingeri care v-a fost gravat în minte, referitor la cum trebuie să vă comportați în viață.

Comutarea pedepsei

Karen a avut dificultăți să renunțe la litania de auto-flagelare profund înscrisă în mintea ei, care îi spunea „îi datorez fiicei mele tot ce dorește ea, pentru că a avut o copilărie grea și totul din cauza mea”. Ea a trebuit să-și rezolve sentimentul de obligație atât la nivel sentimental, cât și la nivel intelectual.

Karen a fost și juriu, și judecător și s-a condamnat la „închisoarea obligației” pentru o crimă pe care nici mă-

car nu a comis-o ea — accidentul de mașină care l-a costat viața pe soțul ei. I-am cerut să caute cuvântul *accident* în dicționarul din cabinetul meu.

„Înseamnă «neprevăzut, neașteptat și...»”. S-a oprit o clipă și am văzut că i s-au umplut ochii de lacrimi: „și *neintenționat*”!

„Exact”, i-am spus eu. „*Neintenționat*”. I-am cerut să-și repete cuvântul des, singură. Nu voise să se întâmpile ceea ce s-a întâmplat, nu planificase și nu avea nici o legătură cu acel lucru. I-am spus că toată lumea, cu excepția unor criminali care sunt condamnați pe viață, fără posibilitatea eliberării pe cauțiune, iese din închisoare mai devreme sau mai târziu. Cum de ea se mai afla încă acolo?

Karen avea — știam — o viață spirituală bogată. Participa regulat la întâlnirile unei asociații spirituale, deseori pleca în vacanță, practica yoga cu asiduitate și făcea meditație zilnic. Cu toate acestea, Karen nu reușise să treacă pragul iertării de sine.

I-am cerut să evoce o persoană care ar fi avut puterea să o scoată din închisoarea obligației, o figură pe care o putea întruchipa ea însăși într-o scenă. „Păi... nu cred că m-aș simți bine jucând rolul lui Dumnezeu, și totuși cred că am un înger păzitor acolo, sus — aș putea juca acest rol”.

„Grozav”, am spus eu. „Vei fi îngerul tău păzitor. Așaz-o pe Karen pe scaunul gol și scoate-o din închisoarea asta nenorocită, o dată pentru totdeauna! Și vreau să începi prin a spune «Te iert».”

Când a început, lacrimile ce se i adunaseră lui Karen în ochi s-au rostogolit pe obraz.

Te iert, Karen. Nu ai avut nimic de-a face cu moartea lui Pete. A fost un accident. Ai fost o mamă bună, i-ai protejat și

i-ai iubit pe amândoi copiii tăi, ai fost o fiică bună și o asistentă medicală minunată. Într-adevăr, iubești oamenii — este timpul să începi să-ți oferi ție însăși. Te iert, draga mea — te iert, te iert.

Acestea erau vorbele pe care Karen nu fusese în stare să și le spună sieși, dar în rolul îngerului ei păzitor s-a putut valida pe sine, oferindu-și eliberarea de care avusesese disperată nevoie. Vă îndemn să încercați acest exercițiu. Dacă noțiunea de „înger păzitor” nu funcționează pentru voi, puteți juca scena punându-vă în rolul unei persoane cu adevărat afectuoase din viața voastră. Important este să vă concentrați pe punctul în care v-ați blocat în închisoarea obligației și să ieșiți de acolo.

Consultația aceea a fost o adevărată cotitură pentru Karen. Spre sfârșitul orei pe care am petrecut-o împreună, a spus: „Deci UNDE SCRIE că trebuie să fac o gaură în contul meu de pensie, pentru că fiica mea trebuie să-și cumpere imediat o casă?”

I-am spus lui Karen că, după părerea mea, era foarte bine dacă voia să o ajute financiar pe Melanie, atât timp cât avea într-adevăr posibilitatea să o facă din dragoste și din generozitate, iar nu de teama represiei din partea ei. A recunoscut că cei cinci mii de dolari pe care îi voia Melanie erau prea mult pentru ea în acel moment, dar că o mie cinci sute de dolari n-ar fi fost o problemă.

„Și dacă Melanie cârâie?”, am întrebat-o.

Karen a zâmbit și a tras adânc aer în piept. „Ei bine... a mai cârâit și până acum și sunt sigură că o va face din nou altă dată. Îi voi spune că este tot ce pot și, dacă vrei să te înfurii pe cineva, înfurie-te pe Susan — ea este răspunzătoare de faptul că m-am schimbat”.

Oamenii se maturizează și evoluează, dar uneori convingerile lor nu se schimbă o dată cu ei. Ca și Karen, aveți dreptul să trăiți conform codurilor și convingerilor pe care le acceptați de bună voie ca adulți, în locul celor pe care vi le-ați asumat automat și necondiționat cu mult timp în urmă.

Cât puteți da?

Eve știa că trebuia să-l părăsească pe Elliot, dar sentimentele de teamă, obligație și vinovăție o imobilizau.

El are atât de multă nevoie de mine. Iar eu îi dătez enorm. Pur și simplu, nu pot să pășesc dincolo de ușă.

Această femeie caldă, talentată, dăruise atât de mult, din ea însăși ca îngrijitoare a lui Elliot, încât trăia dintr-o descoperire de cont sentimental, neavând practic nimic în banca psihologică. Se izolase de toți prietenii, nu se distra și nu avea activități care să-i facă plăcere, își subordonase aspirațiile în carieră intereselor lui și își redusese lumea proprie la o marjă infimă.

Cu cât aveți mai multe resurse, cu atât oferiți mai mult. Este cum nu se poate mai simplu. Dacă aveți o mulțime de bogății în viață — oameni pe care îi iubiți și care vă iubesc, satisfacție sentimentală și profesională, prieteni, distracție, bani îndeajuns —, probabil veți putea da mult, fără să diminueați propria stare de bine. Invers, dacă treceți printr-un divorț, aveți necazuri la serviciu și trăiți financiar de pe o zi pe alta, va fi mult mai greu pentru voi să cheltuiți mult timp și energie pentru a răspunde solicitărilor altuia. Este o lecție dură de învățat, dar ade-

vărul e că nu puteți salva pe cineva înecându-vă voi, dacă abia reușiți să vă țineți capul deasupra apei.

Punctul sensibil al vinovăției

Vinovăția își dobândește puterea asupra noastră din faptul că noi, majoritatea, avem dificultăți în a deosebi vinovăția adevărată de cea nemeritată. Credem că ne simțim vinovați pentru că am făcut neapărat ceva rău.

Euforia lui Allen că a putut să discute calm cu Jo și să vină cu un plan pentru a putea pleca în deplasare nu a durat mai mult de cinci minute. Aproape imediat, Allen s-a simțit prins între a ști că făcea ceea ce era corect și sentimentul extrem de neconfortabil al schimbării uriașe în desfășurarea relației cu soția sa.

Știu că Jo a fost de acord să rămână acasă și că nu pare a fi prea necăjită, dar eu mă simt îngrozitor de vinovat. Mi-o imaginez stând singură în casă, ghemuită pe canapea în fața televizorului și plângând, tresărind la fiecare zgomot pe care îl aude. Vinovăția nu apare din senin, Susan. Poți spune multe despre mine, dar nu sunt omul căruia să-i placă să o vadă pe soția lui suferind.

I-am spus lui Allen că, răspunzând câtorva întrebări, va putea evalua dacă vinovăția lui este adecvată sau excesivă în situația dată. L-am întrebat:

- Este rău ceea ce ai făcut sau vrei să faci?
- Este lipsit de milă ceea ce ai făcut sau vrei să faci?
- Este abuziv ceea ce ai făcut sau vrei să faci?

- Este insultător, depreciativ sau înjositor ceea ce ai făcut sau vrei să faci?
- Este dăunător pentru bunăstarea celeilalte persoane ceea ce ai făcut sau vrei să faci?

Dacă răspundeți „da“ la vreuna dintre întrebări, vinovăția pe care o resimțiți este adecvată, în măsura în care creează remușcări, și nu ură de sine. Să vă respectați integritatea înseamnă să vă asumați răspunderea pentru comportamentul vostru și să-l rectificați. Aceasta nu înseamnă că sunteți niște monștri din punct de vedere moral.

Dar dacă, la fel ca Allen, faceți ceva sănătos pentru voi înșivă și nu încercați să dăunați sau să înjosiți o altă persoană, atunci vinovăția este nemeritată și trebuie înfrântă. Dacă *nu* o înfrângem, vinovăția excesivă se poate înrădăcina și devine ca tapetul — decorul vieții noastre zilnice.

Allen a răspuns „nu“ la toate întrebările, dar încă mai avea îndoieli când a plecat în deplasare la San Francisco fără Jo.

Prima noapte a fost cea mai grea. Exact așa cum mă temusem, Jo a plâns la telefon când am vorbit în seara aceea. Prima mea reacție a fost să-i sugerez ce putea să facă — să se întâlnească cu prietenii, să iasă, să-și viziteze familia —, dar mi-am dat seama că singura cale de a o ajuta era să nu-i mai spun ce să facă și să o las pe ea să găsească singură. Așa că i-am spus că-mi era dor de ea, că deplasarea se desfășura bine și că voi vorbi cu ea seara următoare.

Ziua a doua a fost o adevărată cotitură pentru mine. Când am telefonat, nu era acasă. Am fost îngrijorat, așa că i-am lăsat un mesaj și, când m-a sunat ea, mi-a spus că se dusesese la

film cu prietena ei, Linda. Părea bine. Ca și când îmi făcusem griji degeaba. Toată săptămâna a fost când bine, când rău, dar a găsit cu ce să-și ocupe timpul și a făcut față. Nu spun că a fost ușor, dar ne-am descurcat amândoi. Iar data viitoare va fi mult mai ușor.

Folosiți întrebările pe care le-am enumerat mai sus pentru a vă sprijini ori de câte ori sentimentul vinovăției, ca și în cazul lui Allen, va fi disproporționat față de evenimentul care l-a provocat. O conștiință sănătoasă va genera o cantitate de vinovăție pe măsura faptei. Vinovăția *ar trebui* să apară dacă aveți o relație sentimentală cu soțul celei mai bune prietene și întrebările nu vor oferi liniște celor care au comis infracțiuni. Dar nu trebuie să vă simțiți vinovați pentru că ați ars pâinea sau pentru că ați propus un film care s-a dovedit a fi prost. Și, cu siguranță, nu, pentru că vreți să faceți ceva care să vă îmbogățească viața — chiar dacă celelalte persoane nu-i plac ce acest lucru.

Opinii, nu fapte

Oamenii din viața noastră care recurg la șantajul sentimental nu fac deosebiri în privința vinovăției. Ne vor atribui la fel de multă vină pentru lucrurile mărunte, ca și pentru cele grave. Ah, și ce repede deschidem noi ușa, să primim vinovăția!

Leigh îi spusese mamei cât de mult o răneau comparațiile negative cu verișoara ei, iar mama ei părea să fi fost receptivă. Dar de obiceiurile vechi scăpăm greu și, când a vrut ceva la care Leigh s-a opus, mama ei a recurs la o altă formă de presiune.

Voia să mă duc cu ea la San Diego la sfârșit de săptămână, în vizită la fratele meu și la familia lui, dar eu aveam o întâlnire și bilete la teatru și pur și simplu nu puteam. I-am spus că este destul de mare ca să poată ajunge acolo și singură. Știu că a fost o porcărie, dar i-am spus să se ducă cu Caroline. Ei bine, nu a intrat în rutina comparațiilor, dar tot a lansat: „Presupun că ești prea ocupată ca să-ți petreci timpul cu mine — ești atât de acaparată de propria viață, încât nu-ți mai pasă de nimeni. Nu-mi vine să cred ce ai devenit!” Știu că este o atitudine manipulatorie și că-și joacă până la capăt rolul de martir, dar fîr-ar să fie, tot mă simt vinovată — nu la fel de mult ca înainte, dar mai mult decât aș vrea. La un moment dat, am avut intenția să anulez întâlnirea și să renunț la biletele la teatru — dar n-am făcut-o și cred că acesta este un progres.

Sigur că era un progres. În pofida presiunii, Leigh își schimbase comportamentul. Ca mulți dintre noi, ea nu-și acorda suficientă încredere și se aștepta ca sentimentele să i se schimbe la fel de repede. Ceea ce trebuia să facă, între altele, pentru a grăbi procesul de diminuare a vinovăției nemeritate, era să învețe să separe etichetele negative, aplicate de mamă, de faptele în sine.

I-am spus lui Leigh să vină cu o listă a celor mai critice calificative pe care i le-a atribuit mama ei de-a lungul timpului, când a fost supărată pe ea. Am anticipat că etichetele vor fi bine-cunoscute multor persoane supuse șantajului sentimental.

Iată câteva elemente de pe lista lui Leigh:

- Indiferență
- Egoistă
- Nepăsătoare

- Stângace
- De o încăpățănare prostească
- Meschină
- Nerezonabilă
- Prost crescută

Dacă arunci cu piatra sau lovești cu bâta, poți răni pe cineva³, iar cuvinte precum cele de mai sus, venite de la o persoană apropiată, *pot* face rău, într-adevăr. Aceste etichete nu exprimă însă *adevărul*. Ele sunt *opiniile* altcuiva. Adesea îl învăluim pe șantajistul nostru într-o mantie de înțelepciune. Credem că el ne cunoaște mai bine decât ne cunoaștem noi înșine și, când ne definește într-un mod negativ, credem automat acele definiții despre noi înșine, mai ales dacă ele rezonază cu ceea ce ne-au spus alții în trecut. În acest fel, transformăm opinia altei persoane în realitate. „Ești egoist” se transformă în sinea noastră în „Sunt egoist”. Este același mecanism ca în cazul copilului căruia i se spune „Ești rău” și care interiorizează mesajul, transformându-l în „Sunt rău”.

Ca să o ajut pe Leigh să separe realitatea de ficțiune, i-am spus să ia lista și, lângă fiecare cuvânt enumerat, să scrie „OPINIE, NU FAPT!”, cu litere mari. Lista ei s-a transformat în felul următor:

- Indiferentă: „OPINIE, NU FAPT!”
- Egoistă: „OPINIE, NU FAPT!”
- Nepăsătoare: „OPINIE, NU FAPT!”

³ Referire la versurile pentru copii *Sticks and stones may break my bones / But words will never hurt me*, care înseamnă „Bețele și pietrele pot rupe oasele, dar cuvintele nu mă vor lovi niciodată”. (N. t.)

Sunt sigură că ați înțeles. Este important să vă însușiți această noțiune.

Uneori, desigur, *suntem* într-adevăr indiferenți sau nepăsători și este important să verificăm validitatea etichetei pe care ne-o aplică celălalt. Întrebările la care l-am pus pe Allen să răspundă vă vor ajuta să faceți acest lucru. Dar, de cele mai multe ori, când aveți de-a face cu persoane care folosesc șantajul sentimental, etichetările lor sunt încăpățânate, tendențioase și produs al propriilor interese. Acest lucru este cu deosebire greu de identificat dacă șantajistul este unul dintre părinți, ca în cazul lui Leigh, pentru că în anii noștri de formare am crezut că ei aveau întotdeauna dreptate. Dar, așa cum ați văzut permanent pe parcursul acestei cărți, șantajistii acționează pe baza propriilor temeri și frustrări, și foarte adesea chiar lucrurile de care vă acuză pe voi sunt trăsături și comportamente pe care le manifestă ei înșiși. Ei *proiectează* asupra voastră aceste defecte și așteaptă de la voi să vi le însușiți. Să li le returnăm.

Returnat adresantului

Subconștientul acordă multă atenție ritualurilor simbolice și ceremoniilor. Una dintre părțile cele mai interesante ale activității mele a constatat în crearea unor ritualuri simple, care să îi ajute pe pacienții mei să se confrunte cu propriii demoni, într-o manieră nouă și interesantă. Iată un asemenea ritual pentru vinovăție, care poate fi extrem de eficient în deconectarea acestui punct sensibil.

Luați o cutie de mici dimensiuni, cu capac, de exemplu o cutie de pantofi. Transformați-o în caseta voastră de vinovății. Timp de o săptămână, notați în fiecare zi

afirmațiile generatoare de vinovăție pe care le folosește cineva pentru a face presiuni asupra voastră și despre care știți că nu sunt corecte, ci manipulative. Scrieți fiecare afirmație pe o foaie separată de hârtie și puneți-o în cutie.

La sfârșitul săptămânii, împachetați cutia, ca și când ați expedia-o prin poștă, scrieți pe pachet, în colțul din stânga, sus, adresa la care îl returnați celui ce vă acuză de vinovăție, iar în centru numele și adresa voastră. Cu litere mari, preferabil cu roșu, scrieți de-a curmezișul „RETURNAT ADRESANTULUI”. Apoi, cât mai ceremonios posibil, debarasați-vă de cutie într-un mod care să vă facă să vă simțiți bine. O puteți îngropa în curtea din spate, o puteți arde împrăștiind apoi cenușa, o puteți arunca într-un tomberon sau la coșul de gunoi, sau o puteți strivi cu mașina. Ideea este să încetați de a mai accepta să primiți vinovăția care nu vă aparține. Nu este a voastră. N-o lăsați să intre!

Un exercițiu bazat pe paradox

În pofida tuturor demonilor care o sfâșiau, Eve a găsit totuși curajul de a-l părăsi pe Elliot în cel mai delicat mod posibil. A fixat o dată anume când urma să plece și a rămas suficient de mult pentru a-l ajuta să-și găsească o asistentă personală, capabilă să preia mult din ceea ce făcuse ea pentru el. Totodată, i-a avertizat pe membrii familiei lui că el era deprimat și a obținut de la mulți dintre ei promisiunea că îi vor fi aproape și îl vor sfătui să caute un specialist care să-l ajute.

Dar am știut că Eve nu va scăpa ușor de muntele ei de vinovăție nemeritată, deși făcuse progrese spectacu-

loase. Se mutase temporar la mama ei, ceea ce îi făcea destul de bine și întreprinsese câte ceva pentru a-și găsi de lucru. Dar, de fiecare dată când îi telefona Elliot și i se plângea, era aruncată înapoi, în mijlocul sentimentelor de teamă, obligație și vinovăție.

Am pus un scaun gol în fața lui Eve și i-am cerut să-și imagineze că Elliot ședea pe el. Apoi, i-am cerut să se așeze în genunchi în fața scaunului și să spună: „Știu că nu te poți descurca fără mine, așa că nu voi pleca de lângă tine niciodată. Mă întorc și nu voi mai pleca din nou. Voi renunța la toate visele mele, la toate aspirațiile, chiar la viața mea. Nu voi cere nimic pentru mine. Voi avea grijă de tine întotdeauna”.

Eve s-a uitat de mine ca la o nebună. „Glumești?” a tipat ea. „N-aș spune așa ceva niciodată!”

„Fă-mi plăcerea!”

Fără tragere de inimă, Eve a făcut ce i-am cerut. Pe la jumătate, s-a oprit și a spus: „Stai puțin! Mă simt ridicolă. Știu că sunt ușor de influențat, dar nu sunt complet idioată! Nu mă întorc înapoi! Voi avea propria mea viață! Nu eu l-am făcut așa cum este — de ce trebuie să-l repar eu?”

Acest procedeu se numește terapie prin paradox. Paradoxul este o contradicție și se referă la ceva ce poate părea absurd sau ridicol la suprafață, dar care, se dovedește, conține câteva adevăruri fundamentale. Terapia prin paradox este extrem de eficientă. După cum am văzut, spiritul lui Eve s-a activat prin absurditatea cuvintelor pe care i-am cerut să le spună, iar ea s-a revoltat. Deși probabil că Eve nu i-a spus niciodată aceste cuvinte lui Elliot, comportamentul ei a făcut acest lucru în locul ei. Paradoxul a dus vinovăția ei la o extremă ridicol-

lă și i-a arătat cât de nemeritată este ea. Odată acest lucru făcut, Eve se afla pe drumul de eliberare.

Câteva săptămâni mai târziu, Eve m-a anunțat că a găsit de lucru ca stagiară într-o agenție de publicitate. Vorbea cu totul altfel decât tânăra femeie neajutorată, prinsă în capcană, pe care o cunoscusem cu cinci luni în urmă. Am întrebat-o dacă își amintea că mi-a spus că „va muri de vinovăție” dacă îl părăsea pe Elliot.

„Ei bine, n-am cunoscut pe nimeni care să moară de vinovăție și nu intenționez să fiu eu prima”, mi-a spus ea. „Nu trebuie decât să devin puternică și independentă financiar. Știu să fac destul de multe lucruri ca să mă întrețin singură și nu am nevoie decât de o garsonieră și de o mașină în stare de funcționare. Apă curentă și o mașină în stare de funcționare. Pot să obțin aceste lucruri și sunt în regulă”.

Sigur că era.

Contracarați vinovăția prin imaginație

Jan se simțea derutată când a venit la mine după ce îi spusese surorii ei că nu-i putea împrumuta bani.

Știu că am făcut ceea ce trebuia, dar nu pot scăpa de ideea că totuși am făcut un lucru rău. Ea se află într-o strâmtoare teribilă. Când mă gândesc la acest lucru, îmi revin în minte toate vechile clișee: familia este tot ce ai, uită și iartă, sângele apă nu se face, ce-a fost a fost. Până la urmă, este totuși sora mea, are necazuri și nu mă simt bine că n-am făcut nimic să o ajut.

Jan ducea o luptă interioară între ceea ce știa și ceea ce nu se putea împiedica să spere. Era ca și când înțelepciunea dureroasă și greu câștigată în anii cât stătuse alături de Carol nu pătrunsese suficient de adânc pentru a pune sub semnul întrebării vinovăția.

Când subconștientul se opune unei schimbări sănătoase, am constatat că este eficient să ajungi la el prin metafore și povestiri, în locul discuțiilor specifice psihoterapiei. Ca să o ajut pe Jan să facă acest lucru, i-am cerut să scrie un basm despre relația cu sora ei. „Va fi ca un basm al Fraților Grimm”, a spus ea sardonice. „Și cum fac acest lucru?”

I-am spus că putea să scrie orice voia, dar să folosească limbajul și imaginile basmului, să scrie povestea la persoana a treia și să-i dea, dacă nu un sfârșit fericit, cel puțin unul plin de speranță. Povestea pe care a scris-o Jan este cu totul aparte și aș dori să vi-o prezint și vouă:

Au fost odată ca niciodată două prințese mici. Una era preferata Împăratului și dulapul ei era plin cu haine frumoase și cu bijuterii. Se plimba cu o caleașcă aurită și nu trebuia decât să dorească ceva și imediat obținea acel lucru. Cealaltă prințesă micuță era preferata Împărătesei. Prințesa aceasta era deșteaptă și curajoasă, dar părea că pentru ea nu mai rămăsese nimic, căci sora ei îi spusese Împăratului minciuni, ca s-o defăimeze pe prințesa cea sărmană în ochii lui. Așa că prințesa cea sărmană purta rochiile aruncate de sora ei cea alintată, iar când i-a cerut Împăratului jucării sau morcovi pentru poneiul ei (ea avea doar un ponei în locul caleștii), acesta i-a spus: „Intră ucenic la un negustor din târg!”, adică un alt mod de a spune: „Caută-ți de lucru!” Biata prințesă se duse să muncească

pentru bijutierul din târg, care a învățat-o să facă lucruri minunate și care o lăuda pentru talentul și hărnicia ei.

Când prințesele au crescut, cea alintată s-a măritat cu un șarlatan, căruia nu i-a păsat că ea nu era în stare nici să gătească, nici să muncească. Ah, șarlatanul era deosebit de frumos, dar era mână-spartă și bun de nimic. Pe ea o iubea pentru că era bogată, iar el voia să investească într-un teren mlăștinos. Peste puțină vreme, toate bijuteriile prințesei celei alintate dispăruseră, iar ea și șarlatanul ei cu fost nevoiți să meargă la cerșit. Ceea ce era o umilință extraordinară pentru prințesa cea alintată.

Între timp, prințesa cea săracă muncise din greu și reușise foarte bine în viață. Bunul bijutier din târg i-a lăsat ei prăvălia când a ajuns prea bătrân să se mai poată ocupa de ea și prințesa și-a câștigat renumele, pentru că făcea cele mai frumoase coroane și inele din întreaga împărăție. Avea propria ei marcă, Bijuteriile Prințesei, și se mândrea cu cât muncise la ea. Singura tristețe din viața ei era amintirea felului în care o trataseră, cât a fost mică, tatăl și sora ei.

Astfel încât, atunci când prințesa egoistă a venit la ușa ei și a rugat-o să-i dea și ei niște bijuterii, ca să nu trebuiască să pună în vânzare caleașca împărătească și să nu i se confişte castelul, prințesa cea harnică s-a trezit în fața unei dileme teribile. „Te rog să mă ajuți”, o implora prințesa egoistă. „Știu că nu m-am purtat deloc frumos cu tine, dar, dacă îmi vei da o parte din ceea ce ai câștigat muncind din greu, îți voi sta aproape, așa cum trebuie să facă o soră”.

Prințesa cea harnică voia să o creadă și voia foarte mult să o aibă lângă ea, în viață, pe sora ei. Numai că sora ei nu fusese niciodată bună cu ea și prințesa cea harnică se temea că nici nu se schimbese. Ca să se gândească mai bine, ea s-a dus să se plimbe în pădure și a ajuns la un lac cu apa limpede precum

cristalul. Se așează pe malul lui, privindu-și chipul reflectat în apă și întrebă: „Ce ar trebui să fac? Ce ar trebui să fac? Știu că sora mea va risipi tot ce-i dau, dar tare mult mi-aș dori să am dragostea unei surori!” Cum vorbea, o lacrimă îi căzu pe suprafața apei și, când apa încrămeni nemișcată din nou, prințesa văzu, în locul chipului ei reflectat, pe acela al celei mai bune prietene.

„Tu ai o soră”, îi spuse chipul. „Eu te iubesc și am grijă de tine așa cum sora ta n-a făcut-o niciodată și întotdeauna mă vei avea pe mine ca familie”.

Prințesa cea harnică știa că acesta era adevărul și, când se întoarse acasă, îi spuse prințesei alintate: „Nu poți avea bijuteriile din prăvălia mea. N-ai avut niciodată un cadou pe care să nu-l fi pierdut în mlaștină. Aș fi vrut să fim apropiate, dar nu suntem și poate nu vom fi niciodată. Bijuteriile nu pot schimba acest lucru”.

Jan a spus că scrierea basmului a avut un efect foarte puternic asupra ei:

Am văzut realmente adevărul. Sora mea nu se va schimba niciodată. O mie de dolari nu vor putea face nimic pentru a repara ceea ce nu merge. De când eram mici, Carol a încercat să-mi ia lucrurile, a spus minciuni despre mine și a încercat să-mi provoace conflicte cu mama și cu tata. Niciodată n-am avut o relație apropiată cu ea și probabil că nici nu voi avea vreodată. Dar m-am simțit mult mai bine când am început să scriu despre surori adevărate. Cele două prietene foarte apropiate ale mele îmi sunt mai apropiate decât familia, mai apropiate decât ar putea să-mi fie sora mea vreodată. Așa că nu am pierdut nimic — cu excepția poverii vinovăției.

Narațiunea la persoana a treia i-a permis lui Jan să-și ia distanța sentimentală necesară, astfel încât să vadă clar relația pe care o avea cu sora ei. Iar folosirea formulei basmului i-a eliberat imaginația, cu toată creativitatea și umorul ei — o armă puternică împotriva vinovăției. Pe cât este vinovăția de grea, pe atât este imaginația de ușoară și ne modifică până și cele mai negre sentimente.

Vă încurajez să vă scrieți propriul basm, pentru a dobândi o perspectivă mai clară asupra relației care vă face să vă simțiți vinovat. Este foarte eficient să scrieți mai ales despre membrii familiei, dar puteți scrie și despre un prieten sau despre ființa iubită („Au fost odată ca niciodată un împărat și o împărăteasă. Împăratul obișnuia să plece bosumflat în pădure dacă nu i se făcea pe plac...”). Cred că veți fi surprinși și mulțumiți de ceea ce vă va dezvălui povestea și de câtă lumină va face în situația în care ați fost orbiți de vinovăție.

Știu că în acest capitol v-am dat foarte multe informații și v-am pus la multă muncă, iar o parte dintre aceste lucruri vor stârni emoții negative. Ați putea resimți tristețe pentru că ați pierdut siguranța unei relații sau mânie inevitabilă din cauza unui șantajist care vă manipulează și că veți fi supărați pe voi înșivă pentru că cedați inevitabil. Acest volum ar putea chiar să reactiveze o poveste neterminată din copilăria voastră.

Fiți îngăduitori cu voi, fiți atenți la sentimentele voastre și la ce vă spun ele. Dacă vă simțiți copleșiți, ajutorul unui psihoterapeut vă poate fi util sau puteți cere sprijinul cuiva apropiat. Nu uitați, nu trebuie să faceți totul în următoarele douăzeci și patru de ore. Avansați în ritmul propriu și alegeți acele teme și exerciții care vi se potrivesc. Vă promit că vor merita efortul.

Epilog

Schimbarea comportamentului nu este un proces liniar și nici nu se produce instantaneu. Pe măsură ce deprinderile învățate vor deveni parte integrantă a vieții voastre, veți vedea că nu veți proceda corect de fiecare dată. Veți ezita, vi se va face frică, veți încerca și uneori veți rata — toți pătim la fel. Dar veți continua să învățați atât din reușite, cât și din greșeli.

Țineți minte, ceea ce faceți seamănă cu cățărutul pe munte, numai că nimeni nu ajunge în vârf. Nimeni nu este atât de logic și de lipsit de angoase încât să poată rosti întotdeauna exact cuvintele potrivite pentru a anula presiunea și amenințările altor persoane. Fiți blânzi și iertători cu voi înșivă. Pe măsură ce vă croiți drum spre vârful acestui munte de schimbări, probabil veți privi în sus și vă veți spune: „O, Doamne, mai am încă atât de mult de mers!” Dar întoarceți-vă o clipă și priviți înapoi, la locul din care ați plecat. Veți vedea cât de departe ați ajuns.

Miracolul schimbării

O dată ce ați încetat să mai așteptați de la ceilalți să se schimbe și ați început să vă ocupați de propriul comportament, se pot produce adevărate miracole. Folosind fie și doar unul dintre noile instrumente, veți produce valuri de schimbări în orice relație. Iată ce s-a întâmplat cu Liz și Michael.

„Își vine să crezi ce mult s-a schimbat Michael?” m-a întrebat Liz într-o zi. „N-am crezut că vom reuși”.

„Dar cine s-a schimbat primul?” am întrebat eu.

„Cred că eu”, a spus ea. „Am avut unele îndoieli, când mi-ai spus că acesta va fi efectul, dar acum înțeleg că, dacă aș fi continuat să fac ceea ce obișnuiam, n-am fi supraviețuit”.

Liz a zâmbit amplu, și-a deschis poșeta și a scos o bucată de hârtie împăturită. „Este o scrisoare pe care a scris-o Michael pentru ședințele lui de psihoterapie și mi-a cerut să ți-o arăt”.

Era o scrisoare grozavă!

Către șantajistul din mine

Salut!

Trebuie să stăm de vorbă. Am nevoie de atenția ta neabătută, pentru o chestiune de mare importanță pentru mine.

Ai fost sursa multor necazuri pentru mine, de multă vreme. N-am avut nici o idee despre ce se întâmpla, până când nu mi-au arătat Liz și John [psihoterapeutul lui Michael]. Acum îmi sunt clare mult mai multe lucruri, iar tu și cu mine vom vorbi despre ele chiar în acest moment.

Sufăr chiar în clipa asta pentru tensiunea și nefericirea pe care le-am produs din cauza ta. Când mă gândesc că am fost pe punctul de a pierde tot ce iubesc, pentru că am crezut orbește că mă puteam simți un bărbat puternic și responsabil terorizându-mi soția, ca să facă ceea ce doream eu și pedepsind-o dacă nu făcea, sunt îngrozit și foarte supărat pe tine.

Mă miră amplitudinea insensibilității mele. Când mă gândesc că am privit-o pe soția mea în ochi și am fost meschin, înjositor și crud din punct de vedere sentimental, crezând că îndreptam ceva rău, mă cuprinde durerea, pentru că am rănit-o, am pierdut momente frumoase, am risipit iubirea, m-am purtat exact pe dos decât simțeam, pentru că nu am respectat și nu am onorat ceea ce este cel mai important, demnitatea și integritatea umană.

Vreau să știi, domnule Șantajist, că nu este loc în mine pentru felul tău de a fi. Nu sunt dispus să fac compromisuri în această privință. Nu mai ești bun pentru mine.

Știu că nu-mi va fi ușor. Mai am încă multe de învățat, o mulțime de obiceiuri de lepădat, de depășit multe temeri de slăbiciune. Dar am mai făcut lucruri dificile până acum, care nu au cântărit la fel de mult ca acela de acum și îl voi face și pe acesta. Ai ajuns la capătul zilelor, iar ziua de azi și cele care vor urma vor fi altfel.

Adio!

Michael

Ca majoritatea persoanelor vizate de șantajul sentimental, Liz considerase orbește că trebuia să se conformeze, crezând că va obține stabilitate dacă ceda solicitărilor lui Michael. Nu avea de unde să știe că nu făcea

decât să consolideze comportamentul lui Michael, care îi distrugea. Când și-a schimbat reacțiile față de el, a deschis ușa spre apropierea pe care și-o doreau cu ardoare amândoi.

„Tot ce pot să spun este că, dacă acest lucru a fost posibil, atunci cred în miracole”, a spus Liz. „L-am recăpătat pe Michael — și m-am recuperat și pe mine”.

Nu vă garantez că, făcând tot acest efort, veți fi recompensați obligatoriu de șantajștii din viața voastră cu un răspuns la fel de spectaculos precum cel al lui Michael. Totuși, chiar dacă oamenii din jurul vostru se schimbă foarte puțin, *voi* veți fi diferiți și lumea vi se va părea altfel. Veți ști că o relație care supraviețuiește numai dacă rămâneți ținta obedientă a șantajului sentimental nu este capabilă să vă aducă o stare de bine.

Întoarcerea acasă

Când sfâșiați „ceața” sentimentelor de teamă, obligație și vinovăție și puneți capăt terorii, vă întoarceți la o minunată stare de normalitate și de echilibru. Confuzia și reproșurile care vă dominau sentimentele și imaginea despre propria persoană dispar, iar în locul lor se instalează încrederea și respectul de sine.

Cu fiecare măsură pe care o veți lua pentru a învăța și a folosi deprinderile ce îl vor dezarma pe utilizatorul șantajului sentimental, veți restabili esența personalității voastre — integritatea. Nu ați pierdut niciodată cu adevărat acest prețios întreg după care ați suferit — l-ați răătăcit doar.

Dar el v-a așteptat.